VOLUMEN 1·NUMERO 7·JUNIO 1977

revista del consumidor

DIEZ PESOS

DE COLECCION Y CONSULTA

Quién es Quién en los Precios

Artículo	Unidad	Mercado Sobre Ruedas	Merced	Jamaica	Villa	Hidalgo	Tepito
ARNE DE RES							
lpa fina				50.00	52.00	50.00	50.00
gado				2.00	32.00	36.00	35.00
tazo con h						26.00	28.00
tazo macizo	Kg.					50.00	48.00
ARNE DE							
rtida							46.00
stilla							.00
erna							48.00
SCADO							
sa	Kg.	—	14.00	24.00	0	23.00	24.00
ucur (lango robalito)	Kg.		26.00	29	.00	28.00	30.00
erra	Kg.		20.00		8.00	25.00	25.00
ojarr	Kg.		34.00		32.00	32.00	35.00
achi el Pacífico	Kg.		56.0		8.00	54.00	54.00
achinango del Golfo	Kg.				5.00	86.00	--
LLO							
tero	Kg.					32.00	32.00
chuga, pierna, muslo						0	50.00
oń y huacal						—	24.00
UTAS, LEGUMBR RIMIENTOS							
itano Tabasco							3.80
itano Macho							7.60
paya Amarilla						.00	4.80
nzana Golden med. (2a.)						27.00	26.00
nzana Red Delicius med. (2						29.00	—
ranja med.						3.60	2.80
món Gro. med. (2a.)						7.00	7.00
món Mich. med. (3a.)						0.00	10.00
esa						.00	16.00
ngo Manila						00	18.00
omate Rojo (2a.)						6.	5.50
mate Verde						5.00	5.50
bolla Bola med						9.00	8.00
bolla de Rabo	K					6.00	7.00
labacita Italiana				0		9.00	10.00
nahoria med.		0		0	4.	3.50	3.60
chuga Romana gde.		20		0	5.5	6.50	7.00
pa López (2a. y 3a.)		4.80		0	8.00	7.00	7.50
pa Alpha (2a.)	Kg.	4.60		0	--	--	5.40
niento Rojo	Kg.	8.00	10.0	0	16.00	15.00	16.00
ile Serrano vde.	Kg.	12.00	13.00	00	22.00	23.00	22.00
ile Ancho (1a.)	Kg.	90.00	100.00	.00	110.00	110.00	110.00
ile Pasilla (1a.)	Kg.	70.00	70.00	.00	95.00	100.00	85.00
RANOS							
roz Jojutla 1a.	Kg.	10.00		2.00	11.50	11.00	10.65
ijol Bayo Gordo		0		7	0	8.00	7.20
ijol Canario	Kg.	7.00	7.00	8.40	7.90	8.40	8.40
ijol Negro Qro.	Kg.	7		0	8.50	8.50	8.30
rbanzo	Kg.	20.00		22.00	20.00	22.00	21.00

Necesitamos de toda su energía

Ahora que la energía cuesta más, necesitamos que usted la economice... con toda energía.
Por favor, no desperdicie la luz, el gas ni la gasolina.
Por favor, tome medidas enérgicas para superar estos problemas.
Por favor, defienda sus intereses y los del país.

Ahorre Gasolina

- Use el coche lo menos posible
- Manténgalo invariablemente afinado y bien carburado.
- Evite acelerones y arrancones.
- Maneje a velocidad razonable (el consumo más bajo se logra a 70-90 km por hora.)
- Procure ponerse de acuerdo con sus familiares y vecinos para transportarse colectivamente.
- Decídase: déle un día de descanso a la semana a su auto.
- Evite los largos periodos de "calentamiento" por las mañanas. La mayoría de los automóviles no lo requieren. (Consulte a su mecánico o el manual del fabricante)
- Los viajes cortos, hagalos a pie, o en bicicleta, ¿por qué no?
- Programe sus rutas para evitar recorridos innecesarios.
- Mantenga las llantas debidamente alineadas y a la presión adecuada.

Ahorre Gas

- Revise sus instalaciones para evitar fugas peligrosas y costosas.
- No deje prendido el horno o la estufa más que lo estrictamente necesario.
- No abuse de los calefactores de gas
- No deje la llave del agua caliente abierta.
- Cuando le sea posible cocine con olla express o con recipientes tapados. le ahorrará tiempo y combustible.
- Cuando los alimentos comiencen a hervir, baje la llama al mínimo suficiente necesario para conservar la temperatura
- Si va a salir de su casa durante varios días, cierre la válvula del gas.
- Procure tomar baños más rápidos Así ahorrará agua y gas.

Ahorre Electricidad

- Revise su instalación. Si todo está apagado y el medidor sigue andando, algo está mal . y usted sigue pagando.
- No deje encendidas las luces de un cuarto si no hay nadie en él. Siempre apáguelas al salir
- Apague el radio y la televisión cuando realmente no les está prestando atención
- Desconecte sus aparatos eléctricos cuando no estén en uso; puede evitarle lugas de energía.
- No deje focos prendidos si no está en casa
- Evite el uso inmoderado de calefactores, planchas, parrillas y cualquier aparato de resistencia eléctrica, ya que son grandes devoradores de energía
- No use focos de potencia excesiva. Un foco de 40 watts es suficiente para iluminar áreas de tránsito.
- Si usted substituye 10 focos de 100 watts por 10 de 40, puede ahorrar hasta $ 900.00 anuales
- Evite que su refrigerador quede instalado en lugares cercanos a fuentes de calor como estufas y hornos. Nunca deje abierta la puerta. Y no permita que en el congelador de su refrigerador se formen capas de hielo de más de 1 cm.

Si ahorra energía con energía, usted será el primero en salir ganando

Si usted participa, los demás no estamos solos

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

revista del consumidor

Volúmen 1-Número 7-Junio 1977.

El 40 por ciento de la población del país sufre algún grado de desnutrición, y un porcentaje igual consume menos de lo necesario para un buen desarrollo. Del 60 por ciento restante, un 13 por ciento tiene problemas de sobrepeso.

¿Puede alguien decir en la actualidad que el mexicano se alimenta bien?

pág. 294

USTED PAGA, USTED DECIDE

Compare precios... nos beneficiamos todos

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
Sector comercio

El programa de Transparencias de Precios del INC ha desatado un sinnúmero de comentarios de diversa índole. Por esto, la Sub-dirección Técnica del Instituto explica cómo se elabora cada investigación y los principales objetivos de la campaña.

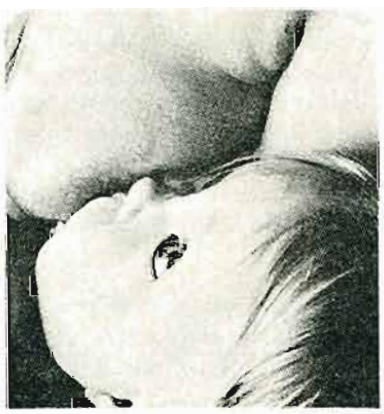
pág. 309

El encendedor desechable es, por ahora, uno de los sistemas más confiables y económicos de encendido. Aparte de las habituales, se le puede encontrar muchas aplicaciones útiles en el hogar.

Pág. 315

Un alto porcentaje de la población recurre al médico sólo en caso de enfermedad, y no como medio preventivo. Pero, ¿quién es este profesional? ¿conoce usted sus derechos dentro de las instituciones que practican la medicina social?

Pág. 322



Cuando por alguna razón relacionada con la madre, con el niño, o ambos, no es posible alimentar al último con leche materna, la prescripción de productos artificiales resulta altamente recomendable.

Pág. 326

Hoy en día, el 70 por ciento del azúcar que ingerimos proviene de alimentos industrializados y bebidas gaseosas. Una decisión sabia sería la de restringir o eliminar drásticamente a este producto de la alimentación diaria.

Pág. 332

Además recomendamos:

	Pág.		Pág.
Cartas a la Revista	291	¿Barato y todo el año?, el pescado	304
Los Aditivos Alimenticios	292		
Consummatum Est	298	La Entrevista del Mes (Eduardo del Río "Rius")	307
El Invitado del Mes (Marco A. Almazán)	300	El Mecánico Automotriz	330
Las Etiquetas	301	Guía del Lector	335

DIRECTORIO
CONSEJO EDITORIAL
PRESIDENTE
LIC. ADOLFO LUGO VERDUZCO
Director General del Instituto Nacional del Consumidor
VOCALES
LIC. JOSE ANTONIO PEREA GAVALDON
Subdirector de Orientación y Difusión del INC
LIC. GUILLERMO WILKINS
Subdirector Técnico del INC
LIC. ROGERIO CANTO CANTU
Subdirector Administrativo del INC
LIC. JOSE LUIS TURUEÑO
Coordinador de Orientación y Difusión del INC
LIC. GABRIEL PEREYRA
Jefe de Prensa y Relaciones Públicas del INC

Patricio Vega B.
Editor
Jacqueline Ruiz Villarreal
Salvador Peniche Pasos
Elías Orozco Castellón
Redacción
Rafael Domínguez Hernández
Arte
Augusto Apón
Ilustración y Maquetas
Víctor M. González R.
Difusión
Rubén de la Mora
Circulación
Ma. Elena de Gil Padilla
Publicidad
Carlos Cárdenas
Coordinador del Departamento Técnico del INC
Eduardo Donnay
Fotografía

Precios	República Mexicana	Extranjero
Ejemplar suelto	$ 10.00 M.N.	U.S. $ 0.60
Suscripción anual (12 números)	$ 100.00 M.N.	U.S. $ 6.00
Ejemplar atrasado	$ 15.00 M.N.	U.S. $ 0.90

EDITORIAL

Usted compra, usted decide...

Sacudir el árbol del comercio no es cosa fácil, y las Transparencias de Precios (ver página 309) lo han logrado. Sus resultados se han reflejado claramente en la actitud del público y de los comerciantes.

Gracias a ellas, el consumidor ha podido analizar los precios de los principales almacenes -en los renglones de perecederos, abarrotes y electrodomésticos- con sólo mirar una plana de periódico. Se ha logrado, entonces, crear al mejor inspector de precios: usted mismo. Y la sanción automática para el comerciante que vende caro es, naturalmente, la disminución de su clientela.

Asimismo, y como consecuencia del mecanismo de Transparencias de Precios, se está logrando una verdadera competencia entre comerciantes, lo que ha redundado en mejores precios para el consumidor. Esta concurrencia era necesaria para que se convirtiera en realidad la premisa que faltaba a la práctica del libre comercio.

En Guadalajara, donde comenzaron las publicaciones el viernes 3 de junio, se observaron algunas reacciones adicionales. Por ejemplo al hacer las comparaciones, se notó que en algunos centros populares de distribución, ciertos artículos de gran consumo se vendían a precios elevados. El delegado de Comercio de aquella entidad tomó cartas en el asunto y declaró a la prensa que tal cosa "no podía continuar", y que haría las gestiones necesarias ante las autoridades municipales.

El Instituto Nacional del Consumidor está ampliando ahora en gran medida su radio de acción; el programa abarcará cada vez más ciudades. El viernes 24 de junio, por ejemplo, comenzaron a aparecer planas de periódico (Transparencias) en los diarios de Tuxtla Gutiérrez, Tapachula, Villahermosa y Oaxaca.

De esta forma, el Instituto confía en que los consumidores dispongan de una permanente y veraz fuente de información; una que les permita efectuar sus compras comparando mejor las diversas alternativas que se le ofrecen.

La REVISTA DEL CONSUMIDOR se publica mensualmente como el órgano oficial de difusión del INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR. Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F. Teléfono 550-47-55, y está totalmente impresa en papeles nacionales por EDESA, Kilómetro 17.5 de la Avenida Presidente Juárez, Tlanepantla, Estado de México. Tel.: 535-26-25, 578-87-42 y 565-03-91. Tipografías por Multiservicios Publicitarios, Av. Universidad No. 1499, México 21, D.F. Teléfonos 524-96-12 y 524-09-20. Distribuida por la Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Se reservan todos los derechos conforme a la Unión Internacional del Derecho de Autor y las convenciones Universal y Panamericana sobre Derechos de Autor. La reproducción o uso del contenido literario o gráfico, sin previa autorización por escrito, quedan prohibidos conforme a la Ley. No se autorizará el uso de ninguno de los materiales que aparecen en esta publicación para fines publicitarios o comerciales. El contenido de los artículos firmados es responsabilidad directa del autor y no necesariamente refleja ni la filosofía ni el criterio editorial de la revista. No se devuelven originales. Certificado de Licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, según oficio No. 504-1081, del 19 de Octubre de 1976. Registrada como correspondencia de segunda clase por la Dirección General de Correos mediante oficio No. 6339, expediente No. 091.70-1423, de fecha 19 de Noviembre de 1976.

La REVISTA DEL CONSUMIDOR tiene como objetivo esencial proporcionar a los consumidores información, orientación y consejo acerca de bienes y servicios, así como ofrecerles recomendaciones y sugerencias en todo lo tocante al manejo racional del presupuesto familiar y la preservación de la dignidad humana. Ni la revista ni el Instituto Nacional del Consumidor aceptarán muestras de productos ni se comprometerán de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. Los estudios comparativos de la REVISTA DEL CONSUMIDOR llevarán el propósito único de informar y orientar a sus lectores, y no podrán ser utilizados para ningún fin publicitario o comercial. La violación de esta prohibición expresa ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes. Los productos que se utilizan para la elaboración de los estudios comparativos se adquieren en el mercado libre, precisamente bajo las condiciones en las que los compran normalmente los consumidores, y se sujetan a pruebas exhaustivas de laboratorio y al juicio de expertos en el producto objeto de la investigación.

Correspondencia y Suscripciones: Diríjase a la REVISTA DEL CONSUMIDOR. Insurgentes Sur No. 1871. México 20, D.F.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza la reproducción total o parcial de los textos incluídos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

LA CORRESPONDENCIA

"quejas, denuncias, informaciones, experiencias personales"
La Revista del Consumidor se reserva el derecho de reescribir y editar a su manera toda carta que llegue a la Redacción, en el entendido que se respetará la esencia del mensaje.

De humanos es...

Señores:

Felicitaciones por su revista. Sólo con el ánimo de colaborar en su mejoramiento, señalo algunos errores publicados en el número cuatro de su publicación.

- La foto que aparece identificada como "Claustro del Convento de Acolman" corresponde al Patio del Palacio de Gobierno de Querétaro.
- La que se señala como "Fuente Michoacana" no está en ese estado de la República sino en la Plaza de la Catedral de Guadalajara.

Algo similar ocurre con la que ustedes llaman "Pirámide de la Luna".

Creo que se impone una aclaración en beneficio de todos los lectores.

Luis Mariano Acevez
Apartado Postal 22-128
México 22, D.F.

Revista del Consumidor:

Verificamos las correcciones y no podemos más que felicitarlo por su conocimiento del país. Bravo, y sírvase disculparnos.

Valga esta misma excusa para el señor Juan O. Figueroa de Guadalajara, Jal. por las mismas rectificaciones.

Para mí... ¿cuál?

Señores:

Les escribo para solicitar información sobre cuál de los refrigeradores que actualmente existen en el mercado reune mejor las características de economía y duración.

Deseo adquirir uno y carezco de referencias para una buena selección.

Alicia Oloarte de Rivero
Esteban Morales No. 2213
Veracruz, Ver.

Revista del Consumidor

Llevamos su problema a los técnicos del Instituto Nacional del Consumidor quienes nos informaron -asumiendo que usted utilizará su aparato en esa ciudad de clima cálido y húmedo- que tanto las marcas "Mabe" como las "Acros" y "Kelvinator" son recomendables "por tratarse de refrigeradores que sometidos a pruebas han logrado mantener la temperatura abajo de 0°C, en el congelador y entre 0°C y 7°C, en el comportamiento refrigerante, con mayor variación de temperatura exterior y menor necesidad de ajuste en sus controles".

Los expertos del INC nos señalan, sin embargo, que la *economía* en uno de estos artefactos depende por lo menos de tres factores diferentes: el tamaño del aparato; la forma en que se le utilice y las condiciones que reinen en el ambiente exterior.

En lo que se refiere al primer punto, la Subdirección Técnica del INC dice que el tamaño del refrigerador, ni más ni menos, debe de ser el "apropiado para las necesidades del comprador", entendiéndose por esto "tenerlo ocupado, como mínimo, en un 70 por ciento de su capacidad y sólo con productos que realmente requieran de enfriamiento".

En cuanto a la *utilización*, los expertos del INC señalan que cualquier ahorro varía según el tipo de productos que se requiera refrigerar, la frecuencia y el tiempo que deba mantenerse abierta la puerta del aparato, y la mayor o menor cantidad de líquidos que contengan los alimentos a congelar. A este respecto, indican que "una mayor cantidad de productos con alto contenido de agua, como las frutas y verduras, hacen más lento el proceso de enfriamiento demandando más energía al refrigerador".

Agregan: "menos tiempo y número de aperturas de la puerta economiza energía eléctrica considerablemente".

Por último, las condiciones exteriores ambientales afectan directamente el comportamiento interno del aparato, y si éstas son muy fluctuantes "un mejor aprovechamiento del refrigerador exige estar pendiente del adecuado ajuste de los controles de temperatura, que al ser automáticos operan satisfactoriamente sólo en un rango dado", apuntan los técnicos del INC.

En otras palabras, una inmoderada formación de hielo en su congelador, es señal inequívoca de exceso de aperturas de puerta y/o posición inapropiada (demasiado fría) del control ambiental; una ausencia de escarcha en el congelador casi siempre indica que se requiere más refrigeración.

Muy bien, de acuerdo

Señores:

En su edición del 3 de enero del año en curso, aparece un interesante artículo donde se hace el estudio comparativo de cinco marcas de pilas, que nos parece altamente profesional.

Sin embargo, queremos proponer que cuando utilicen material gráfico sobre productos, éstos correspondan a los que se encuentren en el mercado mexicano, evitando de esta manera cualquier mala interpretación.

En la página 104 de la edición mencionada, aparece una fotografía de radio-tocacassettes, de marca Sony, que como ustedes saben no es de fabricación nacional.

Carlos Trinidad Castellanos
Gerente General
Cámara Nacional de la Industria Electrónica y de Comunicaciones Eléctricas.

Revista del Consumidor:

Tomamos nota de su sugerencia, que por cierto consideramos válida, y agradecemos sus palabras de elogio por nuestra labor.

En defensa de los aditivos

No todos los aditivos químicos —según la FAO— son tan dañinos para la salud como suelen ser presentados. De hecho, el floruro agregado al agua de consumo es quizá uno de los progresos más importantes de los últimos tiempos.

¿Quiénes son los villanos de la alimentación moderna? ¿No sabe? Los aditivos agregados por los proveedores a nuestros comestibles diarios. Denunciados por quienes desean una vuelta a la naturaleza —y por los enemigos de todo cuanto huela a transnacional— estos añadidos químicos encuentran, sin embargo, una defensa decidida y documentada por parte de la Food and Agriculture Organization de las Naciones Unidas (FAO), la agencia especial encargada de estudiar problemas relacionados con la alimentación y la agricultura mundial.

Para los que lo ignoren, los aditivos alimentarios son aquellos productos químicos que se añaden a los artículos agropecuarios con el fin de comunicarles sabor, color y olor; o bien, puede tratarse de sustancias conservadoras del producto.

Contrariamente a lo que concluye la FAO se cuestiona, por ejemplo, el uso de nitritos para curar el tocino y otros productos. Estas sustancias pueden convertirse en "nitrosaminas", que son cancerígenas; además son vasodilatoras, hipotensoras, producen taquicardia y depresión de los centros motores de la médula espinal. Se establecen también relaciones entre ciertos agregados y la hipercinesia, (actividad muscular exagerada) y hasta nutrientes como la harina blanca refinada han sido señalados como peligrosos con demasiada frecuencia por los distintos medios de difusión. Y estas acusaciones han terminado por causar un verdadero pánico entre ciertos sectores —bastante numerosos por cierto— de la población mundial.

El recelo que se percibe —dice un comunicado de la FAO— parece estar basado en tres factores. Primero, el equivocado concepto del término "químico". El movimiento naturalista se inspira en la errónea idea de que los "alimentos artificiales" llevan productos químicos, mientras que los "naturales" están exentos de ellos. Parece que nadie se ha detenido a considerar que el huevo, para seguir con los ejemplos, contiene conalbúmina, globulina, lecitina y ácidos grasos, butíricos y acéticos, así como zeaxantina; todos ellos productos químicos.

En segundo lugar, el comprensible miedo al cáncer. Como no se conocen con exactitud los entreveros de este azote de la humanidad, es fácil echarle la culpa al primer sospechoso que se encuentre por allí. Y los aditivos químicos son víctimas de un juicio sumario, la mayoría de las veces poco fundamentado.

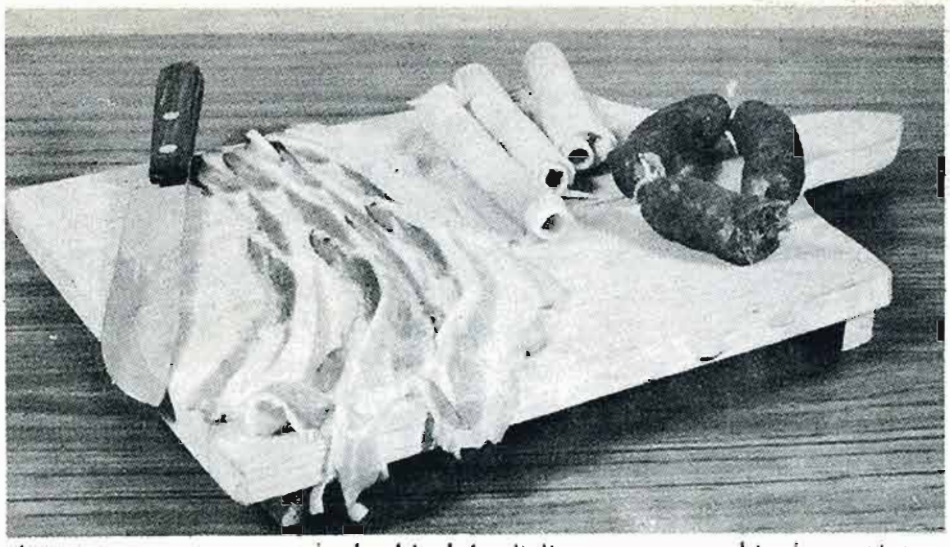
Por último, está la campaña en contra de los aditivos resultantes de la hostilidad básica contra el complejo bélico-médico-industrial, y la subsiguiente nostalgia de una "vida sencilla". Este último movimiento —señala la FAO— está enfocado entonces, y realmente, contra los "codiciosos industriales" cuya técnica logra mantener los alimentos almacenados durante un periodo prolongado, incrementando así sus beneficios económicos.

Un artículo de la agencia especializada de la ONU ya mencionada, tacha de "charlatanes e interesados en promover sus propios productos" a quienes difunden tales ideas alarmistas. "Explotan la presencia de aditivos químicos en ciertos alimentos —dice el estudio—, pero callan el hecho de que los productos naturales también están integrados por algunos de estos componentes".

Aún más, si comiéramos ciertos alimentos naturales en grandes cantidades —agrega la FAO—, podría crearse un problema. Por ejemplo, un exceso de coles daría lugar a una acumulación de bociógenos (sustancias que producen aumento del volumen de la glándula tiroides) o bien, el consumo diario de un litro y medio de jugo de tomate durante varios años, acumularía licopeno (el pigmento rojo de esta legumbre). Ambas concentraciones serían bastante peligrosas para la salud.

Por otro lado, y afortunadamente, dos o tres productos químicos reunidos, no suelen sumar sus efectos ponzoñosos. Es más, hay pruebas de que la toxicidad de un elemento a veces resulta contrarrestada por la presencia, en cantidades suficientes, de otros. Tal vez a esto se refería el escritor norteamericano Mark Twain cuando dijo: "parte del secreto del éxito en la vida consiste en comer lo que se quiera y dejar que los alimentos se peleen dentro".

El desencanto ante la ciencia no es nada nuevo. Desde hace tiempo sabemos que si bien la tecnología avanzada suscita en un principio sentimientos de felicidad y gratitud (cuando, por ejemplo se dispuso de agua corriente, sistemas de alcantarillado y leche pasterizada), también lo es el hecho de que el idilio se desvanece y vienen a ocupar su lugar el descontento y la suspicacia.



Aunque a veces, como sucede al incluir nitritos para curar el tocino y otros embutidos, se han detectado sustancias que pueden ser cancerígenas.

Por todo esto, la FAO hace hincapié en la importancia de distinguir entre los términos *toxicidad* y *peligro*.

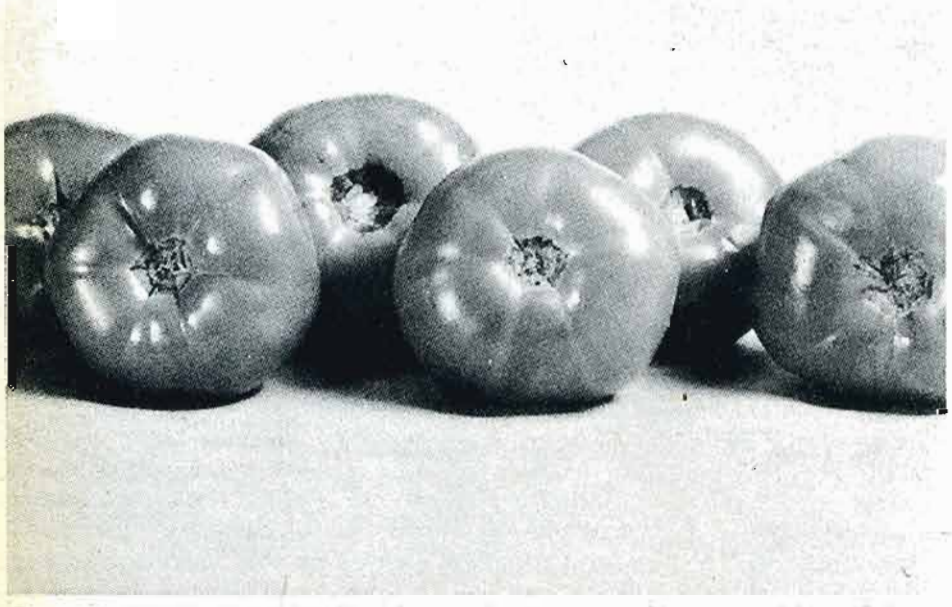
La toxicidad de una sustancia es su capacidad intrinseca de producir daños por sí misma. Por ejemplo, el arsénico, el plomo, el mercurio, el fluoruro y otras materias, tienen altas concentraciones de elementos tóxicos intrinsecos. Un peligro, en cambio, es la capacidad de una sustancia de causar daños según las circunstancias. Por ejemplo, el ajuste del contenido de fluoruro del agua de consumo, en proporción de una parte por millón (proceso conocido con el nombre de fluorización), es uno de los progresos más importantes que se han logrado en el sector de la salud pública. Reduce las enfermedades dentales, que son de las más extendidas en la humanidad, en un porcentaje que varía entre el 60 y el 70 por ciento. Disminuye también la incidencia de la osteoporosis (permeabilidad anormal de los huesos), enfermedad común entre los ancianos.

Según el organismo internacional, "la labor de los charlatanes dificulta el trabajo de los científicos e industriales que se han echado a cuestas la titánica tarea de alimentar a una población mundial, que aumenta a un ritmo de mil millones cada 10 años".

Considera acertado el comentario del que fue presidente del Tribunal Supremo de los Estados Unidos, el juez Holmes: "Vocean como lo hacen numerosos medios de comunicación: ¡Cáncer, alarma, cáncer! Pero esto es como gritar ¡fuego! dentro de un teatro abarrotado".

Ciertas manías alimenticias —como las llama la FAO— "son un lujo incompatible con la escasez mundial de alimentos y su precio es cada vez más alto".

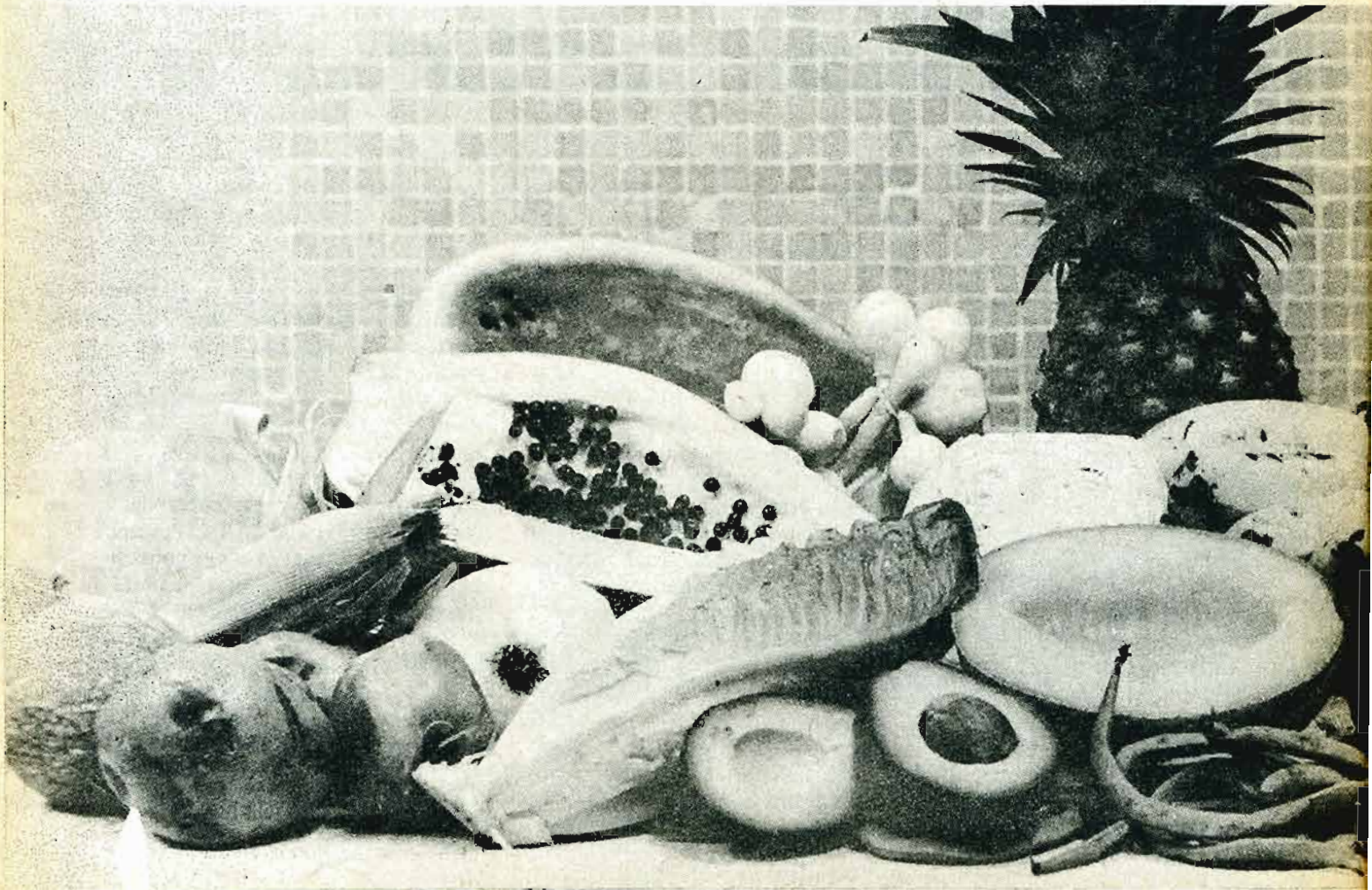
Agrega: "es una nueva muestra de un futuro que comienza a proyectar su sombra sobre la humanidad que no ha sabido controlar su propio crecimiento, manejar su propia riqueza y está permitiendo que el destino [illegible] base..."



El problema aquí es que incluso los productos naturales, como el jugo de tomate, contienen elementos peligrosos.

El hombre es lo que come

Sólo el 7 por ciento de los mexicanos se alimenta adecuadamente. La mala nutrición a cierta edad del niño, se traduce en un bajo coeficiente de inteligencia... ¡Y el mal es irreversible!



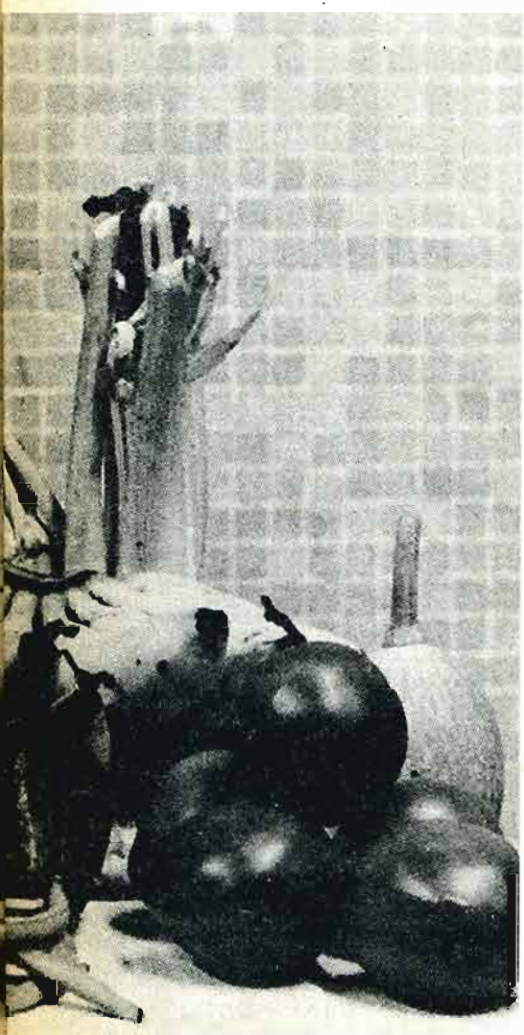
Nunca se insistirá demasiado en el hecho de que una dieta balanceada debe incluir diariamente frutas y verduras de todas clases...

En nuestro país, el 40 por ciento de la población sufre algún grado de desnutrición; un porcentaje igual consume menos de lo necesario para un buen desarrollo, principalmente de alimentos de alto valor proteínico y, del 60 por ciento restante, un 13 tiene problemas de sobrepeso, mientras que sólo el 7 por ciento come lo debido.

¿En cuál de los citados porcentajes se sitúa usted?

Es obvio decir que una buena alimentación es indispensable para tener buena salud, y que lo contrario acarrea serios problemas; las estadísticas indican que es necesario machacar sobre el tema. Cuando una persona se alimenta deficientemente, señalan los entendidos, puede sufrir mareos, anemia, pequeñas hemorragias en la piel, caída del cabello, debilidad, fatiga, desgano, encías que sangran fácilmente, ojos secos y sin brillo, calambres, bajo peso, lengua hichada, pies inflamados... y muchos otros trastornos.

...además de leches y quesos...



Lo anterior se presta para que un merolico charlatán haga su agosto vendiendo remedios maravillosos. Pero no se engañe: la única solución atinada contra la desnutrición, es alimentarse apropiadamente.

La mala sustentación no respeta edades, pero se manifiesta con más fuerza y consecuencias en ciertas etapas del desarrollo físico. Por ejemplo, el periodo de 30 meses que va del tercer mes de gestación hasta el segundo año de vida, aproximadamente, constituye una etapa especialmente delicada para la vida futura del ser humano. Si en ella no se observa una nutrición correcta, puede verse afectada la estatura, el peso y la actividad del individuo. En cuanto al desarrollo del sistema nervioso central, puede darse el caso de una reducción en la multiplicación de las células cerebrales con las funestas consecuencias que normalmente acarrea: un cerebro bajo en contenido de proteínas.

La desnutrición y el aprendizaje infantil.

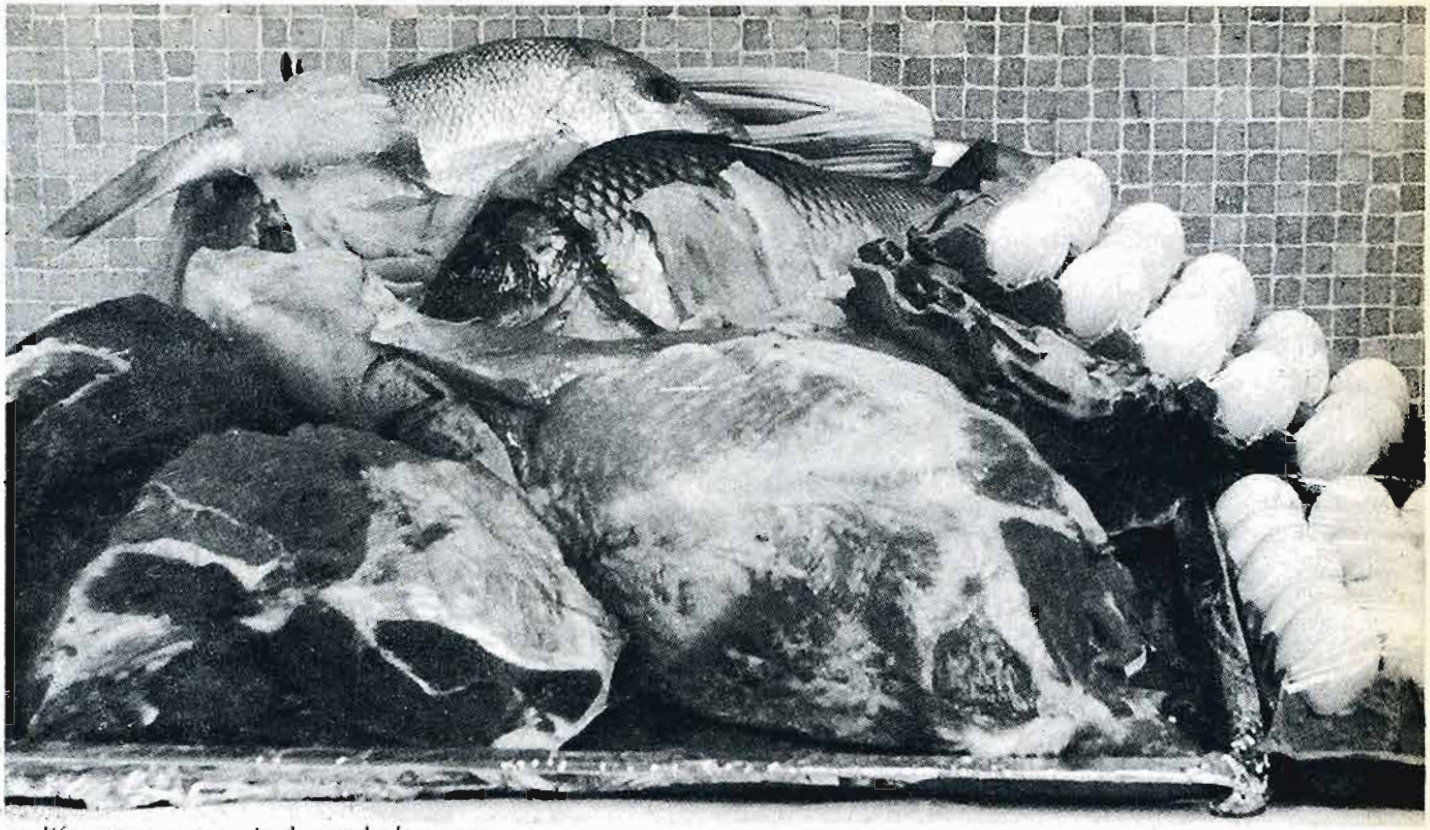
Las principales manifestaciones psicopedagógicas de la mala alimentación, son las alteraciones en la audición y el lenguaje, así como la disminución de la habilidad para leer y escribir. El grado de estas variaciones será mayor mientras más grave sea la desnutrición. Y lo más lamentable es que el deterioro físico de la persona en estas circunstancias *es irreversible*.

Así, los niños en edad escolar requieren de un esmerado cuidado en su alimentación. Este es el caso también de las mujeres gestantes y las que están amamantando. Es especialmente de cuidado el periodo de tres meses anteriores y tres posteriores al parto.

No es una novedad que la desnutrición, a cualquier edad, hace a las personas más susceptibles a las enfermedades y aún a la misma muerte.

Según nuestras fuentes, una buena parte de los desnutridos llegan a este estado por razones culturales. Contando con determinados medios económicos -argumentan-, no saben sacar provecho a su presupuesto alimentario. Son, pues, víctimas de malos hábitos, mitos y confusiones o bien, y sencillamente, de falta de información.

Por esta razón, es una buena idea afirmar ciertos conceptos relacionados con la alimentación. Para tal objeto, Revista del Consumidor ha preparado para usted 11 de las afirmaciones más escuchadas por ahí y sus respectivas respuestas. Armese de valor, de un lápiz, y ponga una X donde usted cree que corresponda. Verifique después... y verá que no se arrepiente.



...diferentes carnes, incluyendo huevos...

1. Las verduras preparadas en casa son más nutritivas que las enlatadas.

Falso Verdadero

2. Las frutas y verduras no deben lavarse perfectamente antes de guardarse en el refrigerador;siempre es preferible comer la cáscara para aprovechar vitaminas y minerales.

Falso Verdadero

3. El biberón y la leche industrializada son recursos modernos que aseguran una mejor nutrición al bebé.

Falso Verdadero

4. Durante los seis primeros meses de vida, el niño no debe ser alimentado exclusivamente con leche materna.

Falso Verdadero

5. La madre que amamanta debe tomar cerveza para elevar la calidad y cantidad de su leche.

Falso Verdadero

6. La mujer gestante debe ingerir el doble de alimentos porque necesita comer para dos.

Falso Verdadero

7. Las personas de edad avanzada deben evitar las proteínas.

Falso Verdadero

8. Por el contrario, para asegurar una buena alimentación, el adulto debe consumir más carnes que cualquier otro nutriente.

Falso Verdadero

9. La carne de animales tiernos es más nutritiva que la de animales viejos.

Falso Verdadero

10. Para bajar de peso no es suficiente suprimir de su dieta el pan y las tortillas.

Falso Verdadero

11. Las bebidas alcohólicas son nutritivas porque contienen calorías.

Falso Verdadero

1. Falso. Las verduras enlatadas no son necesariamente menos nutritivas que las frescas. Para obtener el mejor provecho de éstas, no deben cocerse a fuego rápido ni durante mucho tiempo; es preferible ponerlas en una olla tapada con poca agua hirviendo y utilizar el líquido para preparar sopas o guisados. De esta manera se evita la pérdida de vitamina C y algunas del complejo B. No se recomienda agregar bicarbonato o tequesquite, porque disminuye su valor alimenticio.

2. Verdadero. Muchos vegetales, principalmente los hojosos como la lechuga, las espinacas, las acelgas, la col y otras, no deben lavarse antes de almacenar porque se echan a perder rápidamente. El lavado cuidadoso, hoja por hoja, debe efectuarse inmediatamente antes de ingerirlos o prepararlos. Por otra parte, es recomendable comer con todo y cáscara (bien lavada) las manzanas, las peras, las uvas, las ciruelas, los higos, las papas; si la cáscara es fina, también el aguacate, pues en esta parte se encuentran vitaminas y minerales.

3. Falso. La leche materna contiene porciones ideales de nutrientes esenciales para el niño, y además, sustancias que protegen al intestino del bebé. Solo en circunstancias especiales (como enfermedad o baja producción de leche), el médico indicará qué tipo

y cantidad de leche industrializada debe tomar como sustituto. La leche artificial es el mejor alimento, después de la materna.

4. Verdadero. Para que el niño tenga un buen desarrollo, en esta edad, su alimentación será complementada con frutas, jugos, verduras cocidas y coladas, purés, yema de huevo, habas, lentejas y hasta carne raspada y bien cocida; todo de acuerdo con las instrucciones del médico.

5. Falso. La cerveza, si acaso, serviría para estimular el apetito, aún cuando muchos expertos prefieren suprimir las bebidas alcohólicas. El aumento de la calidad y cantidad de la leche depende de una alimentación adecuada.

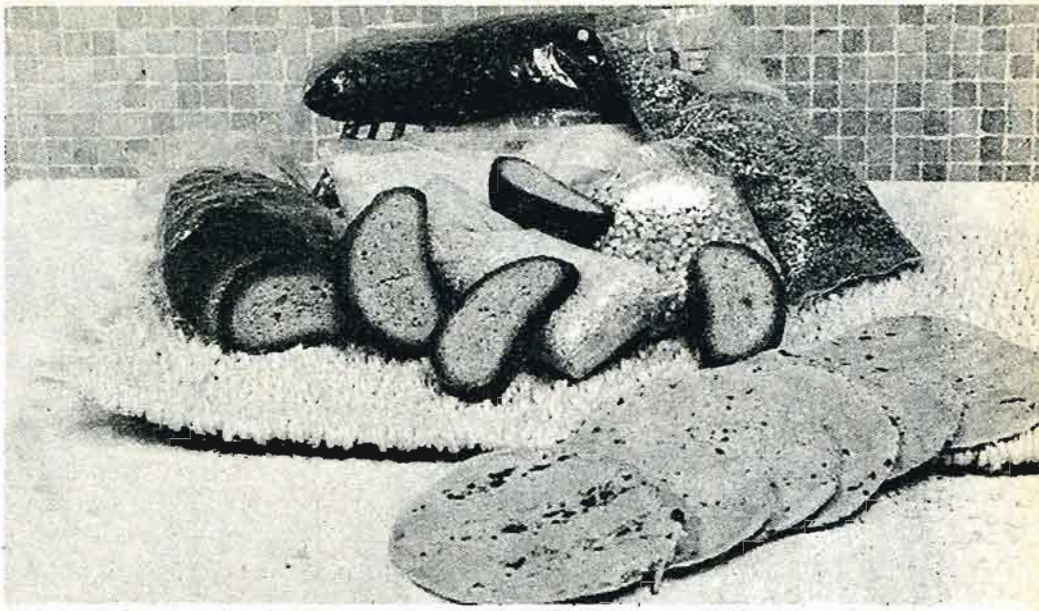
6. Falso. Durante los primeros cuatro meses, la alimentación de la madre debe ser normal. Durante la segunda mitad del embarazo, la cantidad de alimento aumenta razonablemente. Es conveniente vigilar los "antojos".

7. Falso. En la edad avanzada se recomienda ingerir alimentos de alto valor proteínico y fácil asimilación: pescado, carnes blancas, vísceras, leche, yogurt, requesón, queso... pero sin abusar. En vista de la disminución de la actividad física, se debe ingerir poca azúcar (hidratos de carbono), y grasas (manteca, frituras, aguacate y demás). Es conveniente consumir frutas ricas en celulosa para evitar el estreñimiento.

8. Falso. A causa del enorme aumento de las enfermedades relacionadas con la excesiva ingestión de grasas "saturadas" (animales) recientemente los investigadores han llegado a la conclusión de que la mejor dieta debe reducir a media ración los alimentos animales; el complemento lo deben proporcionar harinas, leguminosas, frutas y verduras. Ser moderado con condimentos, sal, especias, chiles y demás, es importante. Procurar alimentos "naturales" también. Es lo que se llama una dieta prudente.

9. Falso. El valor alimenticio de la carne no tiene nada que ver con la edad del animal.

10. Verdadero. La única forma de bajar esas "llantas" es consumir menos calorías o gastar más de las que se ingieran. No hay otra. Los carbohidratos y las proteínas aportan 4 calorías por gramo. Las grasas, 9. Muchos especialistas aconsejan que de cada 100 calorías que recibe el organismo, 60 deben ser proporcionadas por carbohidratos, 25 por grasas y 15 por proteínas. ¿Y las famosas dietas bajas en carbohidratos y altas en proteínas?. A pesar de sus resultados iniciales espectaculares, parecen no ser la solucion permanente: las proteínas sólo satisfacen el apetito durante lapsos mayores. Por otra parte, se elimina agua, que después de algún tiempo retoma el organismo.



...y cereales que pueden consumirse en forma de pan, tortillas y sopas de pasta.

11. Falso. Las calorías del alcohol se consumen rápidamente. La energía de una "cuba", o una cerveza se "quema" en una hora, aproximadamente. El alcohol decididamente no es nutritivo.

Enfermedades que pueden contraerse por no comer bien

Muchos males muy conocidos resultan de la escasez de substancias nutritivas en la comida. Una dieta que consiste, para tomar un ejemplo, de muchas tortillas, muy poco frijol, y casi nada de carne, huevos, leche, verduras y frutas, tiene varias carencias nutritivas, las cuales causan distintas enfermedades.

Según David Werner, autor de "Donde no hay doctor" (Editorial Pax-México, 1975), cualquiera de las siguientes dolencias pueden deberse a no comer bien:

- debilidad y fatiga
- latido
- tarantas (mareos)
- desgana de comer
- anemia
- "sofocado" de la barriga
- "barrigón" en niños
- hormigueo y entumido de los pies y las manos
- boquillos (llagas a los lados de la boca)
- resequedad de piel donde le pega el sol (pelagra)
- lengua pelada y dolorosa
- ardor en la planta de los pies
- calambres
- pérdida de pelo en niños
- muchos dolores que "andan" de una parte a otra
- retraso al caminar, hablar y crecer en los niños chiquitos

Las siguientes enfermedades, aunque muchas veces tienen otras causas que la mala alimentación; también pueden resultar por falta de buena comida, y nada más:

- diarrea
- dolor de cabeza
- zumbido de los oídos
- hinchazón de los pies y la cara (principalmente en niños)
- algunos problemas en la vista
- convulsiones (ataques) en niños chiquitos
- palpitación
- ansia y "bilis"
- piorrea y salida de sangre por la encía
- hemorragia de la nariz

Aparte de todos los males que pueden resultar por no alimentarse bien, la falta de buena comida baja la resistencia contra cualquier enfermedad o infección. Tuberculosis, por ejemplo, les da con más frecuencia a personas mal nutridas, que a las que comen bien.

Comer bien es tener más resistencia contra cualquier enfermedad

¡CONSUMMATUM EST!

economías: CARAM
ecomonías: DZIB

doña Consumina

—¿Qué tantas cuentas hace, doña Consumina?

—¡Ay, comadre! Son los saldos que tengo que pagar este mes por lo que compré con las tarjetas de crédito.

—¡Huy, comadre, cuánto dinero! ¿Y le alcanza?

—¡Ni de chiste! Pero comprar con tarjetas es divis, divis.

No hay que pagar nada. Una firma, ¡y listo! Se lleva usted todo lo que le guste. ¡Mire, mire nomás qué bellísimas cosas compré este mes con las tarjetas!

—¡Hmmmm! ¿Y qué son?

—¡Ah, qué comadre! ¡Cómo se ve que anda usté fuera de onda! Este es un molino de especias aromáticas de la India, que funciona con rayos Láser. ¿Y qué me dice de este hermosísimo extractor electrónico de lenguas de codorniz? ¿Se fija en aquellos 123 libros? Son de una enciclopedia en esperanto, para que la estudien mis hijos cuando sean grandes. Y esta pala mecánica para apartar la nieve de la acera es casi una obra maestra de la escultura moderna. ¡Y fíjese, fíjese en este encendedor automático de colillas qué útil es!

UN DESAYUNO REFINADISIMO

Hay mujercitas tan snobs *o estrafalarias, que por las mañanas, en el desayuno, en vez de tomar café, se impregnan con perfume francés.*

Comprendemos que tal hábito es una perfecta extravagancia, pero el consuelo que les queda es que sale muchísimo más barato.

PLEGARIA DEL BUEN COMERCIANTE.

"¡Oh, Señor, concédeme la dicha de que aumenten los salarios un diez por ciento cada mes! "

(Esta oración ha de rezarse todas las noches después de cerrar, sosteniendo en la mano izquierda una etiqueta y en la derecha un marcador).

¡QUE DIA TAN PADRE!

Se necesita tener mucho aguante para llegar sanos y salvos hasta el 19 de junio, Día del Padre, y comprarle un regalito al progenitor, después de haber agredido inmisericordemente nuestros bolsillos el 19 de marzo (Día del Compadre), el 30 de abril (Día del Niño), el 10 de mayo (Día de la Madre) y el 15 de mayo (Día del Maestro).

Claro que el padre es una figura digna de respeto, amor y veneración y, aunque jamás lo mencionen en los recordatorios iracundos como a la madre, también es acreedor de un buen regalo. Lo malo es que no hay ahorros que resistan ese rosario de presentes obligados, pues con la inflación ya no se siente lo duro, sino lo tupido.

No hay que olvidar que estos son tiempos de austeridad. Por ello, cada vez que junio se asoma en el almanaque, dan ganas de exclamar:

OFERTA DEL MES

Una ganga por dondequiera que se mire es la casita que se ofrece esta semana en venta. ¡Si no corre usted antes de que acabe de leer este anuncio, se la van a ganar! La residencia está ubicada un poquito más allá de Satélite, a 30 kilómetros de Querétaro. Consta de dos monas recamaritas, una sala–comedor integrado, una cocina, un baño y un medio baño, ubicado en el patio.

La casita está diseñada conforme a los cánones más modernos de la arquitectura, pues en su azotehuela no existe cuarto para sirvientas, dado que éstas tampoco existen, y hubiese sido un gasto inútil construirlo.

El precio es como para comprar por docena: solamente millón y medio de pesos, a pagar en diez años, con un seguro adicional por millón y medio de pesos contra devaluaciones.

Recuerde: más vale casa en la mano que el Palacio de Versalles volando.

dieta para adelgazar

Si usted quiere adelgazar, olvídese de las pastillitas, que son un veneno y pueden ocasionarle trastornos nerviosos. Adelgazar es sinónimo de hambre, y no hay vueltas qué darle.

¿Desea bajar de peso? Pues, ¡sufra hambre! Por fortuna, la inflación es un auxiliar eficacísimo para emprender cualquier dieta.

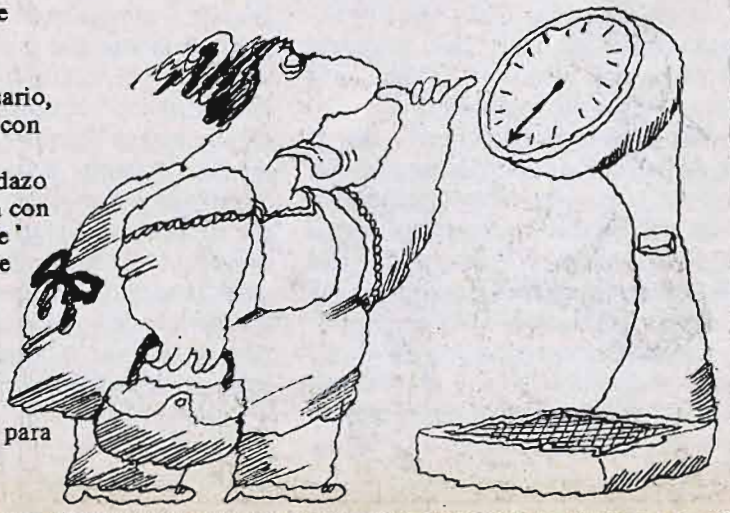
¿Ya se convenció? Entonces, siga religiosamente esta dieta balanceada:

Desayuno: Naranjada (hecha con el jugo de una naranja y agua mineral o natural, endulzada, si es necesario, con un poco de edulcorante artificial). Un huevo tibio con una rebanada de tocino bien dorada. Té o café.

Comida: Consomé desgrasado, un bistec o un pedazo de filete no mayor de 180 gramos. Ensalada de lechuga con berros y un cuarto de taza de queso fresco y aderezo de aceite vegetal con limón. Postre: Yogurt con trocitos de gelatina. Té o café.

Cena: Vaso de leche con fruta o, en su defecto, corazones de lechuga con ejotes y media taza de arroz, aderezado con una cucharada de mayonesa y media de salsa de tomate. Una fruta. Té o café.

(¡¡¡PELIGRO!!! Esta dieta no es aconsejable para campesinos, porque pueden engordar demasiado, y así destruirían su idílica imagen).



EL INVITADO DEL MES

Diálogo entre consumidores

Por Marco A. Almazán

Si la gente razonara y hablara como en los anuncios de radio y televisión, no sería nada extraño escuchar diálogos como el siguiente cuando dos amigos se encontrasen en la calle:

—¡Hola, Pepe! ¿Cómo has estado?

—Pues divinamente bien, Paco. En inmejorables condiciones físicas, con la mente clara y el músculo relajado, después de dormir mis ocho horas diarias en un colchón "Rest-o-Magic", el cual, como sabes, es anatómico y ambivalente, además de que su espuma de propilofón da un suave masaje a las vértebras y estimula la catarsis nocturna.

—Me percato asimismo, Pepe, de que vas perfectamente afeitado.

—Así es, mi querido Paco. Gracias a las hojas de rasurar ultrapolarizadas "Guillotin", que acarician y dan placer a mi cutis. Y si a eso añades que acabo de bañarme con jabón "Fauno", antitranspirante y con doble, repito, con *doble* contenido de pepsolina antisebácea, comprenderás que estoy hecho un Adonis. ¡Ah, y qué sensación de frescura da, en la casa, en la oficina y en el bar!

—Desde mañana mismo empezaré a usarlo.

—¿Por qué no desde hoy, Paco? Con toda confianza te digo que he advertido en ti un ligero tufo a basura que no ha sido puesta en su lugar, a la vez que tu aliento huele a caño.

—Veo, con pena y bochorno, que te has dado cuenta de mi desgracia, Pepe. En efecto: se me ha terminado el frasco de elixirol refrescante de la acreditada línea "Ahorcate", que pulía mi dentadura, perfumaba mi aliento y me hacía ser codiciado por el elemento femenino todo el día. Y buena parte de la noche. Desde que no lo uso, he notado clara repulsa por parte de las empleadas de mi oficina. Inclusive por parte de la chica que maneja el elevador. Con decirte que ha llegado al extremo de dejarme solo en él, y luego ella sube por las escaleras.

—No lo dudo. Comprendo tu lamentable caso perfectamente bien, puesto que yo me beneficio y gozo de las grandes ventajas del elixirol refrescante "Ahorcate", que además tiene el inapreciable aliciente de hacerte ahorrar treinta centavos si compras el envase familiar, el cual incluye un pito que hace la felicidad de los pequeños.

—¡No hay felicidad comparable para los niños, como la de abrir un envase de elixirol refrescante marca "Ahorcate" y encontrar un bello y funcional pito!

—Mis hijos se crían sanos y felices gracias a semejante estímulo. Sin contar con la energía y robustez que les depara el preparado de avena biónica e integral con vitamina Ch, de la acreditada marca Apolo XX. Cuando llego por la noche a casa, saltan a mi alrededor como conejitos, pidiéndome el delicioso preparado de avena biónica e integral con vitamina Ch, marca Apolo XX. Claro que para entonces yo estoy demasiado fatigado por las arduas labores del día y no tengo energías suficientes para dárselos, pobrecitos.

—¡Qué dolor! ¿Entonces las infelices criaturas se quedan sin su preparado de avena biónica e integral con vitamina Ch de la sin par marca Apolo XX?

—No, Paco, no; porque mi mujer, que lo ha estado tomando todo el día, y consecuentemente está llena de vigor, fuerza y fibra, nos sirve de inmediato una doble ración a todos. Entonces yo recupero mis energías, me uno a los niños y también salto como conejito por todo el comedor y la sala, llegando a veces hasta la cocina.

—¡Qué deliciosa escena familiar! Parecida a la que se da en mi casa, cuando mis chicos reclaman sus caramelos y tabletas de chocolate Sansón, que además de proporcionar resistencia y dinamismo, incluyen un cromo en cada paquete. Un precioso cromo de una vaca suiza depositando sus ahorros en un banco de Ginebra.

—El único inconveniente que veo, es que se pondrán hechos un asco con el chocolate.

—Claro está. Pero al reunir diez mil cromos, tienen derecho a participar en la rifa de una lavadora marca "Friéguex", de ocho velocidades y desagüe electrónico.

—¡Qué suerte tienen tus hijos! Aunque los míos tampoco pueden quejarse. Mientras mi mujer goza de lo lindo y es feliz biolavando la ropa a base de detergente "Puf" (ya sabes que no hay nada que haga gozar más a las señoras que biolavar la ropa con detergente "Puf", que evita el molesto sancochado), mientras ella disfruta lo indecible en su labor, que no es labor, sino deleite, mis chiquitines esperan alborozados el momento de ponerse sus camisitas, que resultan ser las más blancas de toda la zona postal donde habitamos. Ya sabes lo felices que son los chicos cuando pueden lucir sus camisitas blancas, blancas, blanquísimas, gracias al detergente "Puf", que además contiene polvo cósmico antifisurante, el cual evita que la ropa se haga hilachos.

—Bueno, Pepe, me voy, pues según mi cronómetro "Ypsilon", de carátula intermitente, son las ocho de la mañana con diecisiete segundos y medio, o sea la hora de ir a tomar mi vaso de leche "Muu", que refresca y tonifica.

—Adiós, Pacote. A ver cuándo nos vemos para tomar una copa de "Mariscal Idi Amin", el brandy que pone en órbita, aclara el ojo, pule el diente y aligera el vientre.

—Con agua mineral "Fsss"...

—Por supuesto. Y cubitos de hielo "Everest", cual es de rigor.

INFORMACION VS PUBLICIDAD

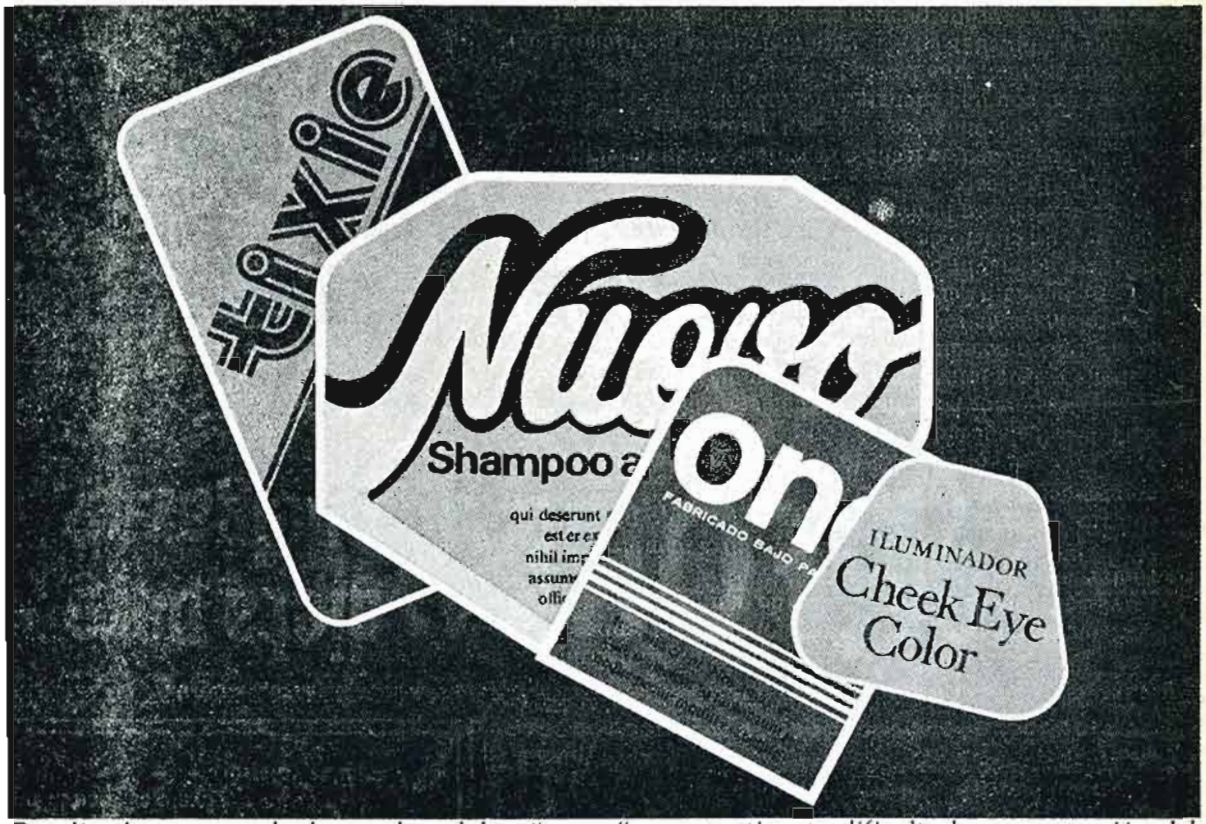
En el universo multicolor de las inscripciones se pierde el sentido crítico del consumidor. Hoy son, solamente, un recurso publicitario más.
Una leyenda adecuada podría evitar un buen número de accidentes.

Del claro anuncio que resaltaba el contenido de los antiguos frascos de botica, la etiqueta ha evolucionado notablemente hasta convertirse en una pieza publicitaria más.

Como consecuencia, si bien es cierto que en algunos casos ayuda al consumidor a encontrar el producto deseado, en la mayor parte de estos, las coloreadas inscripciones que destacan en las repisas del supermercado crean, más que nada, la confusión.

La publicidad directa y masiva se agita ante los ojos del comprador y termina por hacerlo perder su sentido crítico. Vance Packard, investigador norteamericano sobre prácticas de consumo, habla de un verdadero trance hipnótico en que caen algunas personas al entrar a un gran almacén. La causa principal de esto, es la profusión de etiquetas diseñadas para impactar sicológicamente, y los productos colocados en lugares estratégicos, naturalmente. No es fácil para nadie, pues, escoger en una gran tienda de autoservicio lo más conveniente para sus necesidades, enmedio del enorme conglomerado de miles de productos competidores.

Para aliviar esta situación, el consumidor espera de los fabricantes inscripciones más claras, definidas, precisas, comprensibles, completas, informativas y, sobre todo, menos manipuladoras. Esta tendencia debe dominar toda la publicidad para beneficio de consumidores y proveedores honestos.



Estudios han comprobado que la palabra "nuevo" en una etiqueta dificulta la concentración del consumidor en los ingredientes del producto.

En ocasiones el empleo de elementos publicitarios, pongamos por caso la palabra "nuevo" enmedio de la explosión de un rojo irritante, disminuye la posibilidad de que el consumidor se entere —o por lo menos desvía su atención— de los ingredientes esenciales del producto. Estas etiquetas manipuladoras pueden inducir al mal uso del producto, que a su vez podría dar lugar a daños más graves.

Un elevado número de las llamadas a los hospitales de emergencia son hechas para atender lesiones debidas al uso impropio de algún producto comercial, que no portaba información suficiente, o bien no resaltada; por la utilización de algún componente peligroso; o por la ingestión de alimentos en mal estado de conservación; o por quemaduras producidas por algún componente cáustico; incluso por daños en los ojos a causa de insecticidas, desinfectantes, limpiadores de hornos y un largo etcétera.

Muchos de estos percances pudieron haberse evitado si se hubiera contado con una inscripción adecuada, leyendas fácilmente visibles y comprensibles, advertencias resaltadas, nombre y dirección del fabricante —para que el médico sepa a quién recurrir, por ejemplo, para obtener información complementaria, con la premura que el caso requiera—, y fechas de caducidad. Además, muchas veces, sustancias que generalmente no se consideran nocivas pueden causar daño. Las indicaciones, por lo tanto, deben extenderse a productos aparentemente inofensivos.

En la rama médica, para seguir con las ilustraciones, la sangre de transfusiones también podría controlarse mejor, por las disposiciones de etiquetas. En algunos países se ha comprobado que la sangre de donadores "profesionales" es diez veces más propensa a contagiar al enfermo que la recibe, con hepatitis, que la de donadores voluntarios. La etiqueta debería indicar, entonces, la procedencia del líquido.

Elegantes, sí; pero no dicen nada.

En el amplio renglón de los alimentos envasados, las inscripciones deben cubrir, con letras claras y fácilmente legibles, de acuerdo con la apreciación de numerosos expertos, una serie de requisitos con el fin de resolver cualquier duda del consumidor; esto es:

- la marca registrada
- el nombre y dirección del fabricante
- la denominación del producto
- la naturaleza del mismo
- el contenido neto y, en su caso, el "peso drenado"
- el número registrado en la Secretaría de Salubridad y Asistencia.
- la composición del producto. (lista de ingredientes ordenados según su proporción)
- los aditivos y su cantidad, de contar con ellos
- la fecha de fabricación, de caducidad o ambas

Valga aquí el comentario que estos últimos datos en muchos productos sencillamente no aparecen. Los alimentos envejecen y pocos son los fabricantes que nos dicen la edad de los artículos que consumimos.

El lugar apropiado

En ocasiones, algunos proveedores buscan los recovecos más insólitos de

la etiqueta para anotar sus datos, o los escriben con letras demasiado pequeñas, muchas veces en un tipo de clave que pocos conocen, o bien dentro de la caja del producto. Todo lo anterior hace difícil la comprobación de las características del artículo en el sitio de la compra, y cuando se realiza resulta extemporánea.

Fecha de caducidad

Como ejemplos de los productos que deben llevar fecha de caducidad para registrar su calidad, tenemos:

- Café, que con el tiempo pierde sus cualidades de sabor y aroma.
- Leche, que pasteurizada sólo se conserva dos días.
- Yogurt
- Alimentos dietéticos. Las propiedades de las vitaminas y ciertos nutrientes caducan después de cierto tiempo
- Conservas, que contrariamente a lo que el nombre sugiere, no se "consevan" indefinidamente. Las ácidas pueden tomar mal sabor.
- Huevos, para garantizar su frescura.
- Queso, que para los frescos es esencial. La conservación varía según la clase.
- Aceite, pues la exposición a la luz y el calor pueden ranciarlo rápidamente; y otros más que sería largo de enumerar.

La reglamentación actual

La Dirección General de Normas aprobó, con fecha del 30 de septiembre de 1972, una Norma Oficial Mexicana "Etiquetado o Rotulación de Alimentos y Bebidas Alimenticias DGN-F-228-1972" que siendo en aquella fecha bastante completa, resulta hoy, con el desenvolvimiento de las técnicas comerciales al parejo de las publicitarias, insuficiente. Un precepto de esta naturaleza debe cubrir todos los resquicios por donde pueda filtrarse al mercado una mala etiqueta. En última instancia, esta disposición será también favorable para el proveedor honesto que sólo persigue una utilidad justa y merecida, sin engaño, sin manipuleo mental, a cambio de proporcionar un artículo que posea la calidad esperada y correctamente especificada al consumidor que, en reciprocidad, se convertirá en fiel comprador del producto de que se trate.

La Norma asienta que el objetivo del etiquetado o rotulado, es el de orientar a la elección, por medio de una información útil y veraz mediante dibujos, leyendas y demás descripciones fijadas sobre los envases que contengan alimentos o bebidas.

Una de las disposiciones menos respetadas dice que los alimentos y bebidas no deben describirse ni presentarse con etiquetado o rotulado que confunda, exagere, engañe o sea capaz de crear en modo alguno, una idea errónea respecto al producto.

De acuerdo con la misma Norma, la etiqueta debe llevar, en forma clara, con caracteres fácilmente legibles y a simple vista, el nombre. Esto es, cuando no exista una denominación común usual, debe emplearse el apelativo más descriptivo y apropiado. Además, debe estar de acuerdo con la composición, naturaleza, procedimiento y propiedades del producto. La marca, en pocas palabras, no debe incluir nombres genéricos ni inducir al engaño.

Cómo se debe usar la indicación "Tipo"

Se considera "Tipo" de alimentos o bebidas a los que, elaborados con ingredientes semejantes y procedimientos similares a los empleados en la fabricación de aquellos cuyo nombre tiene su origen en una zona geográfica, se producen en una zona distinta a la del nombre que llevan.

¿A qué se llama "Imitación"?

Son alimentos y bebidas de "Imitación" los elaborados con ingredientes y procedimientos diferentes de los usados en la producción de las bebidas o alimentos genuinos.

Ingredientes y fecha de caducidad

Asimismo, la Norma asienta que en el marcado debe indicarse la lista completa de los ingredientes del producto, por orden decreciente de cantidades.

Finalmente, el inciso dedicado a la "Presentación de la Información" precisa que los datos deben indicarse con caracteres claros, visibles y fácilmente legibles para el consumidor. Estos antecedentes no deben estar oscurecidos por dibujos ni por cualquier materia escrita, impresa o grabada.

El gran ausente en la Norma, no obstante, sigue siendo la obligatoriedad de la fecha de caducidad para un gran número de productos alimenticios. Y dicho dato, para un cabal servicio, debiera estar señalado sin "claves" de ninguna especie y con caracteres perfectamente legibles.

OJO: La Ley Federal de Protección al Consumidor, en su Artículo 5 señala: "Es obligación de todo proveedor de bienes o servicios informar veraz y suficientemente al consumidor. Se prohibe en consecuencia, la publicidad, las leyendas o indicaciones que induzcan a error sobre el origen, componentes, usos, características y propiedades de toda clase de productos o servicios".

¿Donde quedó la fecha de caducidad de este producto?

¿Barato y todo el año? Claro, el pescado

Si exceptuamos ciertas fechas religiosas, es un hecho que el consumidor medio de nuestro país no incluye al pescado en su menú diario.

Y cuando lo hace escoge solamente variedades como el huachinango, róbalo y sierra, despreciando otras igualmente nutritivas y sabrosas, en perjuicio de toda una organización nacional.

Especies como el chucumite, cazón, mero, charales y muchos más, simplemente no tienen mercado, a pesar de que resultan hasta 50 por ciento más baratos que, por ejemplo, el robalo.

Todos sabemos que la carne de pescado es sumamente rica en proteínas y sales minerales, y que contiene muy poca grasa, por lo que resulta ideal para la dieta de los adultos; por otra parte, puede ayudar a que los niños crezcan sanos y mantengan una actividad escolar altamente productiva. Así se ha observado en los países cuya base alimenticia es el pescado.

¿Por qué, entonces, nuestro pueblo se resiste a consumirlo?

Se ha dicho antes y debemos repetirlo ahora: se puede comer pescado todo el año. En nuestro calendario ya no existen los meses que carecen de la letra "r", en los que las abuelas aconsejaban no comer este producto por tratarse de la temporada de más calor.

Hoy los sistemas de congelación de los barcos y los transportes, permiten que el pescado llegue a las principales ciudades de la República tan fresco como si se comprara directamente en la playa.

Un consejo, sin embargo. Si usted adquiere este artículo congelado, *remójelo en agua fría sin quitarle la envoltura de papel de plástico*. No lo lave. Ya viene limpio. Prepárelo así. De este modo no tendrá ese sabor a húmedo que puede haberle molestado en otras ocasiones. ¿Hará usted la prueba?

Entonces, dispóngase a preparar las recetas de cocina que el Instituto Nacional del Consumidor pone en sus manos. Son el resultado de varios meses de investigación, en los que intervinieron funcionarios de ese organismo conjuntamente con expertos en nutrición y, claro, expertas cocineras. Todas estas personas laboraron con dedicación para lograr muchas combinaciones diferentes, de bajo precio, gran poder alimenticio y tan sabrosas como las preparadas con pescado caro. Intente las que presentamos ahora, y buen provecho.

Sierra gratinada

Ingredientes requeridos:

Pescado (sierra) en trozos	1 Kg.
Leche	3 tazas
Cebolla	1/2 cebolla chica
Pimiento morrón	2 piezas
Mantequilla	1/2 barra
Pan molido	50 grs.
Queso	100 grs.
Pimienta	al gusto
Sal	" "

Modo de preparación:
El pescado se lava y cuece con sal, a partir de agua hirviendo. La mantequilla se derrite y dora la harina con cebolla. Se agrega la leche y se sazona con pimienta. Se agrega el pescado desmenuzado y deshuesado. Las conchas se rellenan con la mezcla y se espolvorean con pan molido. Se sirven con queso y pimientos.

Valor nutritivo:

Calorías	2635.05
Proteínas	255.95
Grasas	178.95
Carbohidratos	81.00

Caldo de carpa

Ingredientes requeridos:

Carpa en rebanadas	1 Kg.
Jitomate	2 piezas
Aceite	12 cucharadas med.
Papa	3 piezas chicas
Zanahoria	2" medianas
Calabacita	3 " "
Chile chipotle	1 " "
Cebolla	1 1/2 chica
Limón	1 pieza chica
Especies	al gusto
Ajo	" "

Modo de preparación:
Las verduras se lavan al chorro de agua, se limpian y cortan en trocitos. Se muele y fríe el jitomate, ajo, cebolla, y chile. Se agrega agua y cuando esté hirviendo se vierten las verduras. El pescado se lava y agrega después de cocidas las verduras. Se tapa y cuece a fuego lento.

Valor nutritivo:

Calorías	1820.88
Proteínas	171.29
Grasas	93.35
Carbohidratos	129.40

Pescado en salsa blanca

Ingredientes requeridos:

Pescado (Lisa) en rebanadas	1 Kg.
Crema	1 taza
Cebolla	1 Pza. Chica
Mantequilla	6 cucharadas med.
Mayonesa	1/2 taza
Papa	4 papas medianas
Leche	1/2 taza
Pimienta	al gusto
Sal	" "

Modo de preparación:

El pescado se lava y se seca suavemente. Se fríen las rebanadas en un poco, de mantequilla y cebolla. Se mezcla la crema y mayonesa con leche. Se agrega el pescado sazonado con pimienta y sal. Se sirve con puré de papa. La papa se lava y se cuece, a partir de agua hirviendo. Se muelen agregando poco a poco leche, sal y pimienta. El pescado se sirve caliente con puré.

Valor nutritivo:

Calorías	2539.05
Proteínas	225.50
Grasas	608.10
Carbohidratos	73.60

Croquetas de cazón

Ingredientes requeridos:

Pescado (cazón)	1 Kg.
Papas	2 medianas
Huevos	2 Piezas
Aceite	60 Grs.
Lechuga	1 mediana
Zanahoria	2 "
Jitomate	2 "
Perejil	Al gusto
Pimienta	" "
Pan molido	El necesario

Modo de preparación:

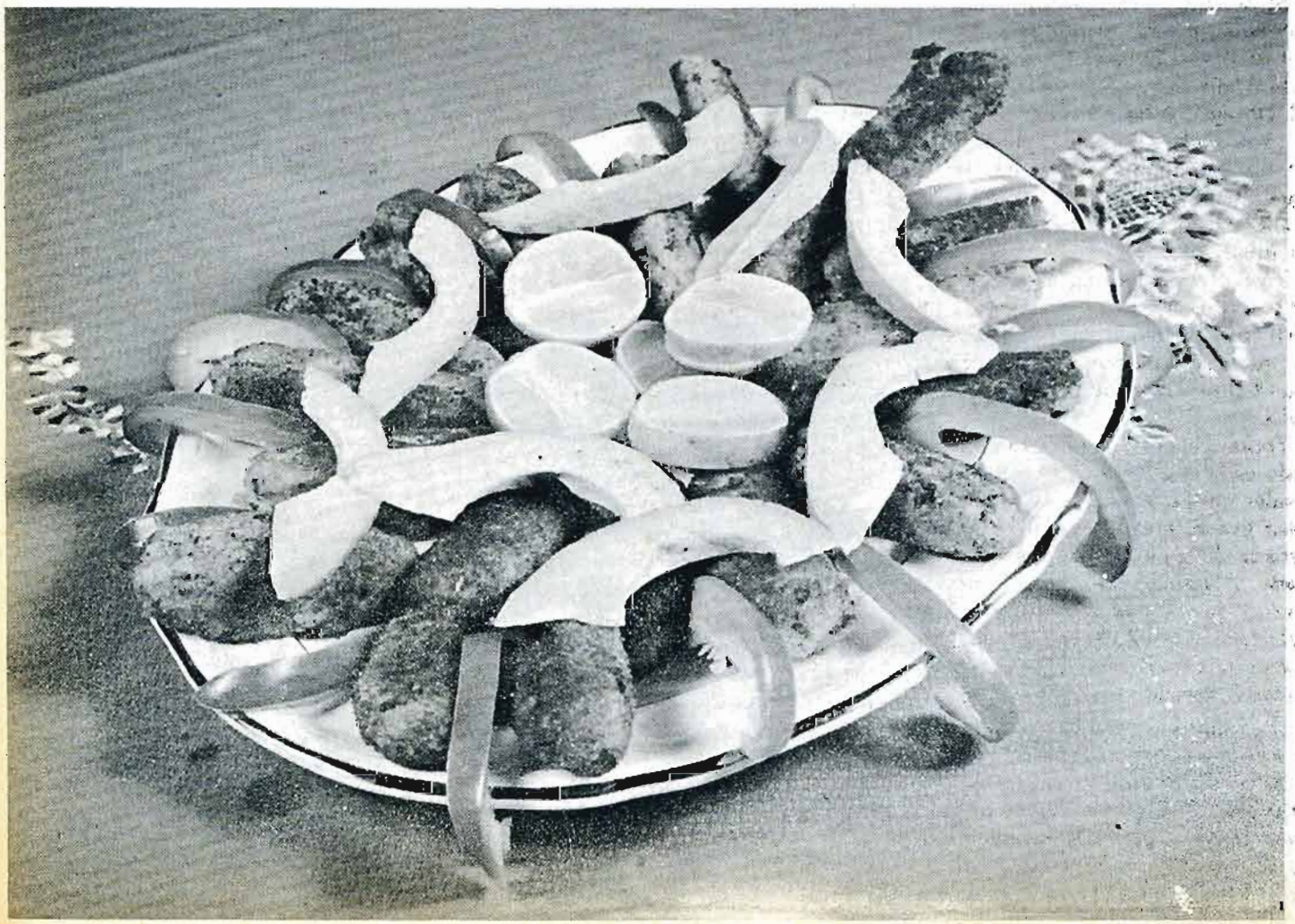
Las papas se cuecen en agua hirviendo, se limpian y se prensan. El pescado en trozos, se cuece y desmenuza; mezclándose con la papa molida, huevo, perejil picado, pimienta y sal.

Se forman las croquetas, se pasan por el pan molido; y se frien en el aceite bien caliente.

Las verduras se lavan al chorro del agua, se cortan y se aderezan con pimienta. Luego se sirven, adornando las croquetas.

Valor Nutritivo:

Calorías	2058.40
Proteínas	267.10
Grasas	73.50
Carbohidratos	124.20



Calabacitas sargas

Ingredientes requeridos:

Pescado (sierra)	1 Kilo
Calabacitas criollas	1 "
Jitomate	1/2 Kilo
Aceite	45 grs.
Cebolla	30 "
Especies	Al gusto
Cilantro	" "
Perejil	" "

Modo de preparación:

Las calabacitas se lavan y se cuecen en agua hirviendo con sal, durante 10 minutos. Se escurren y parten a la mitad para sacar un poco de pulpa. El pescado se cuece poniéndole las especies y la sal; ya cocido, se deja secar, se desmenuza y se fríe con el jitomate picado y la pulpa de la calabaza.

El jitomate restante se asa; se muele con cebolla y ajo y se sazona en el aceite para formar el caldillo.

Se rellenan luego las calabacitas con el pescado desmenuzado, y se colocan en un platón, bañándolas con el caldillo.

Valor Nutritivo:

Calorías	1724.0
Proteínas	233.5
Grasas	256.5
Carbohidratos	46.7

Chiles rellenos de cazón

Ingredientes requeridos:

Pescado (cazón)	1/2 Kg.
Jitomate	1/2 "
Plátano (macho)	1 Pieza grande
Huevo	4 "
Harina	1/2 taza
Chile poblano	8 medianos
Lechuga	1 "
Cebolla	1/2 pieza chica
Aceite	1/2 taza
Ajo	Al gusto

Modo de preparación:

El cazón se lava y hierve con sal, ajo y cebolla; ya cocido, se desmenuza.

El plátano, cebolla y un jitomate, se pican finamente; y se fríen con el cazón desmenuzado, formando una mezcla suave.

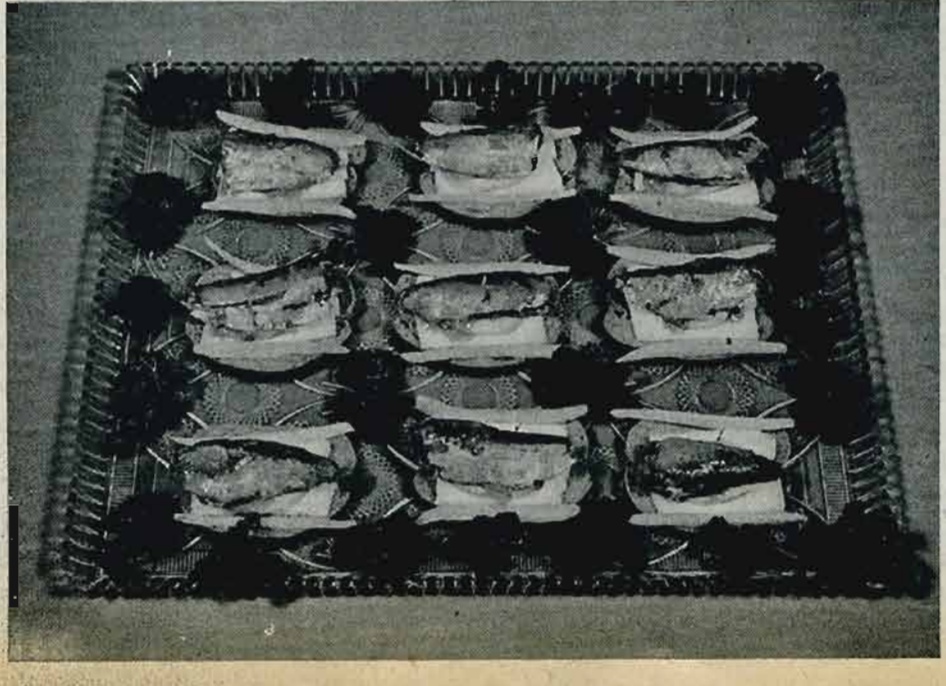
Los chiles poblanos se asan y se limpian, rellenándose después con la mezcla hecha con el cazón desmenuzado; y se enharinan.

Se bate el huevo a punto de turrón; se envuelven los chiles ya harinados y se fríen.

Se sirven con la ensalada hecha con la lechuga y el jitomate.

Valor Nutritivo:

Calorías	3543.80
Proteínas	180.95
Grasas	227.20
Carbohidratos	221.55



Jitomates rellenos de sardina

Ingredientes requeridos:

Jitomates	1 Kilo
Sardinas	1 Lata 600 grs.
Mayonesa	3 cucharadas soperas
Leche	1/2 taza
Naranjas	4piezas chicas
Lechuga	1 " mediana

Modo de preparación:

Los jitomates se lavan al chorro del agua. Ya lavados se les hace un corte circular en un extremo, para extraer la pulpa.

La lata de sardinas se lava antes de abrir y se vacía en un recipiente donde se mezcla con la leche, la mayonesa y la pulpa del jitomate, hasta hacer una pasta suave.

Los jitomates se rellenan con esta pasta, y se sirven adornándose con lechuga y rodajas de naranja.

Valor Nutritivo:

Calorías	1914.50
Proteínas	131.55
Grasas	118.45
Carbohidratos	164.50

Charales a la mexicana

Ingredientes requeridos:

Charales	1/2 Kg.
Tomate verde	1/2 "
Chile verde	3 piezas
Aceite	9cucharadas
Cebolla	1/2 cebolla chica
Ajo	3 dientes
Nopales	2 piezas medianas
Papa	4 chicas
Sal	Al gusto

Modo de preparación:

Los tomates se pelan y hierven con los chiles. Ya cocidos, se muelen con el ajo y la cebolla. Se fríe la mezcla en aceite caliente.

Los nopales y papas se lavan, se cortan en cuadritos y se agregan al caldillo, junto con los charales, hasta que sazone.

Valor Nutritivo:

Calorías	1669.0
Proteínas	136.1
Grasas	77.4
Carbohidratos	105.2

LA ENTREVISTA DEL MES

Eduardo del Río rius

Eduardo, te venimos a entrevistar para que nos des tu opinión sobre el consumo en México.

¿Sobre el consumo? ¡Chihuahua! Mejor pregúntale a las señoras que son las que van al mercado y las que más gastan. En fin, trataré de decirte lo poco que sé acerca del compradero, nada más que soy muy malo para hablar así que aí me traduces.

El secreto del consumo es crearle a la gente necesidades que no tiene a través de los medios de comunicación que están dominados por las grandes compañías de los judas gringos con el fin de exprimirle al consumidor toda la lana. Este negocio está tan bien calculado que, si después de enajenar a la gente con los anuncios publicitarios de un producto, ésta no se ha dejado embaucar, se le obliga a comprar instituyendo la Navidad; el día de la madre; el día del padre; el día del niño; el día del maestro; el día del médico; el día del abogado; el día de los novios (o de la amistad pa'no errarle); el día de la secretaria; el día del compadre; el día del cartero; el día de los voceadores; el día de los mordelones, y hasta el día de los muertitos para que los vendedores de flores hagan su agosto.

Estamos a merced de los comerciantes pagándoles el triple o el cuádruple del valor real de sus productos porque en el precio va incluída la publicidad, la envoltura, las queridas del gerente, su casa en Acapulco y hasta el carro sport con todo y los choques del junior. El pueblo no se da cuenta de esto, y es curioso, pero mientras más ignorante es la gente, más gastos inútiles hace. El nuevo rico, que compra las enciclopedias por metros y trata de llenar su biblioteca con libros que jamás va a leer, viene siendo el producto más perfecto de esta sociedad de consumo.

¿Por qué dices que las mujeres gastan más que los hombres?

Porque desgraciadamente son víctimas más fáciles de manejar. Me van a acusar de antifeminista pero dentro de su misma naturaleza entra la vanidad, el tratar de quedar bien, de ligar novio. Las mujeres necesitan del consumo para andar muy garigoliadas y prendiditas porque desde niñas les han dicho que hay que estar cuero para triunfar en la vida.

De todos los productos que venden en el mercado ¿cuál de ellos te molesta más que la gente compre?

Todo lo que se refiere a la mala alimentación. La publicidad es tan efectiva que ha logrado también maleducar a los niños para que se atiborren de pastelitos; chamoys; chicharrines; charritos; doritos; de una bola de porquerías. Luego los adultos llevan años tomando sus sopitas de pasta que tampoco les alimentan y ni hablar de los productos enlatados porque ya ni llorar es bueno. Pero creo que el crimen más grande es el consumo de refrescos en México. No hay país en el mundo que consuma más refrescos. De hecho, mucha gente se desayuna una Coca-Cola y un gansito y, a estas alturas en que un refresco está casi al mismo precio que la leche, ellos piensan que les va a dar más prestigio en su mesa una Coca-Cola o un Jarrito familiar que un litro de leche. Además, la Coca-Cola la elabora una compañía gringa y nosotros al consumirla estamos colaborando al enriquecimiento de nuestros primitos del Norte, además de que somos cómplices de sus guerras sin darnos cuenta. Si no nos interesa la salud, por lo menos el patriotismo ¿no?

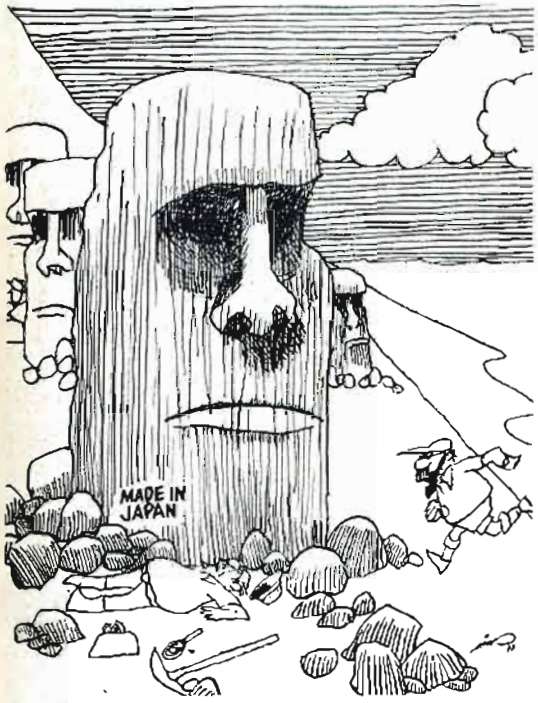
Todos los refrescos embotellados no son más que agua coloreada y azucarada. Esto lo sé por experiencia; porque yo trabajé en una "embotelladora de refrescos" por llamarle de alguna manera elegante. El negocio era de mis hermanos, se llamaba "El Popo" y hacíamos refresquitos balines con pura escencia, sacarina y gas con el agua de la que nos dieran. Empezamos al mismo tiempo que los famosos "Jarritos" y las "Chaparritas", que tenían un changarrro tan rascuache como el nuestro. Como no teníamos permiso, los inspectores nos traían marcando el paso hasta que un día nos cayó Salubridad, porque se nos pasó la mano en la tintura de los refrescos de grosella y los clientes se quejaron al quedarles la lengua pintada de rojo. Tuvimos que pagar una multa de 3 mil pesos y huímos hechos la mocha dejando todo abandonado.

¿Qué otras experiencias personales has tenido en los trinquetes?

Primero me eduqué en el consumo de la religión. Estuve 7 años dentro de un seminario de los padres Salecianos estudiando la secundaria y entrenándome para cura. Ahí el negocio es la venta de estampitas; velas; veladoras; milagritos; y todos los servicios religiosos que cobran en las iglesias por bodas, bautizos y misas que te salen en un ojo de la cara. En el seminario era un buen estudiante. Tal vez hubiera sido un buen cura y a lo mejor ahorita ya sería Obispo. Ahí empecé con esto de la dibujada y ayudaba a los padres a pintar las estampitas y les ilustraba su revista saleciana. Pero de repente me llegaron las dudas de fé y como nadie me pudo explicar los misterios, el Rector me dijo que yo no servía para eso, y me mandó a volar.

Al día siguiente estaba trabajando en una piquera del mercado de Tacuba colaborando en el consumo del alcohol. Mi función consistía en preparar las teporochas: a escondidas, por debajo del mostrador, le echaba aguardiente a los Oranges-Crush y a las Coca-Colas. Imagínate el contraste, ¡de los curas a los borrachos!

El consumo del alcohol en México es otro problema gravísimo. Dicen que en Rusia no han podido solucionar el



alcoholismo, pero yo que he estado allí, ví que la gente come y bebe, y en México nada más bebe. En toda Europa el gusto por beber es diferente; ellos lo hacen para compartir sus alegrías con los demás; en México se bebe para escaparse de la realidad, para olvidar, para no trabajar, para compartir la tristeza y la desocupación. En la Unión Soviética me tocó ver por las calles a borrachitos bien alumbrados ¡pero andan felices! Hasta me daba envidia el asunto. Y ¿sabes qué es lo único que los pone cuetes? El alcohol del 96; se ponen unas guarapetas locas, de verdaderos cosacos, pero al otro día están trabajando como si nada.

En esa piquera pude palpar también muy de cerca otra causa de cómo las mujeres han acabando por ser víctimas de la sociedad de consumo. La prostitución incita a consumir a las mujeres como un objeto haciendo a un lado el amor, el respeto y la conquista. A nuestra sociedad le interesa el amor como negocio y el cariño le importa un cacahuate, por eso inventaron el día de los novios.

Por último conseguí una chamba como encargado de las ambulancias para enfermos de la Agencia Funeraria Gayosso y luego fuí pomposamente llamado "Jefe de Comunicaciones". Yo era el que contestaba el teléfono. Pasé siete años en Gayosso y fue así como me puse en contacto con el mecanismo de la muerte y el viejo truco de su terrible consumo. Cuando se juntaban muchos muertos, los agentes no se daban abasto y yo los ayudaba vendiendo los servicios y las cajas.

Todos los clientes quieren un entierro de lujo aunque no tengan dinero para pagarlo. Para ellos es muy importante que su adorada media naranja, su mamacita santa, o el tío Simón, se lleven la mejor caja, lo exhiban en la mejor capilla y lo entierren en un lugar del panteón donde la orientación dé al Sur. Pagan por el maquillaje del muerto para presentarlo a la sociedad como si todavía estuviera despierto y lo visten con su mejor traje; zapatos nuevos y camisa de seda para que se lo coman los gusanos. Otro crimen son las criptas y los mausoleos de los panteones que cuestan más que una casa. Ya quisiera un albañil tener una casita como algunas de las criptas del panteón Francés, Español o Jardín. Son lujos absurdos; es el consumo llevado a su máximo de idiotez; La muerte es uno de los mayores trinquetes. Los vendedores se aprovechan de un momento psicológico del cliente en el que no tiene defensas porque se encuentra agobiado por una pena.

¿Cuáles son tus necesidades? ¿En qué gastas tu dinero?

He tratado de ajustarme al mínimo. Incluso el hecho de venirme a radicar a Cuernavaca, fue pensando en abolir compromisos sociales y así podré vivir mejor y gozarla. Compro únicamente lo indispensable puesto que mi situación económica no es muy estable. Como caricaturista y periodista no estoy dentro del presupuesto y no puedo alcanzar las conquistas burocráticas. Si al rato me enfermo ¿quién me va a pagar mi ingreso en el Seguro Social? Gasto lo menos posible en vestirme; siempre ando de guaraches y pantalones de mezclilla; ya no uso calcetines y no he vuelto a ponerme una corbata desde el día que me casé, hace 12 años. La solución está en preguntarte a tí mismo: ¿Cuál es mi objetivo en la vida? ¿Pasármela trabajando lo más cachetonamente para lograr mis propias satisfacciones, o írmela pasando aunque tenga que comer desperdicios en charola de plata para quedar bien con los demás? Todo esto forma parte de tu consumo, o "inside," como dirían los cultos, pero también depende de la educación que estás recibiendo y que tú mismo vas asimilando. Alguien dijo que lo mejor de la vida es gratis.

Vivimos en un medio en el cual la gente no capta sus satisfacciones porque le han creado sus satisfactores (palabra dominguera que dice muchas cosas). Los satisfactores son las satisfacciones materiales que solamente se pueden comprar en el mercado. Y la compra de satisfactores es la filosofía de nuestra sociedad. Nos dicen que para ser felices hay que tener cosas. No importa ser, sino tener, aunque la realidad es ser, a pesar de tener. Marx explica que la propiedad privada se apodera del individuo y lo anula completamente. Todos los compradores empedernidos, los acumuladores de objetos, se me figuran mulas de carga que, mientras más cosas tienen, más cosas tienen que acarrear, hasta que un día toda esa carga se les va a caer encima... y los va a apachurrar.

Al hacer tus caricaturas y publicar tus libros e historietas, ¿piensas que vas a cambiar la mentalidad de la gente?

No lo pienso, pero sí lo espero. Es difícil dar consejos porque nadie los sigue, pero espero con optimismo que por lo menos un pequeño porcentaje de los lectores tome en cuenta mis ideas. Hasta ahora he logrado que mucha gente me diga que la he puesto a pensar más allá de lo establecido, de lo acostumbrado. Siento padre cuando veo que mi trabajo, además de gustarme, está sirviendo para el provecho de los demás. Es algo que no se puede adquirir con ningún dinero, porque el gusto por luchar para que cambien las cosas es una recompensa que todavía no controlan los de la sociedad de consumo. Por eso la dicha es mucha en la lucha, aunque a veces es decepcionante ver que los resultados son muy lentos.

Las Transparencias de Precios vistas desde dentro

El propósito y lo que se ha logrado. Ahora también en Guadalajara y otras cuatro ciudades de la República.

Lo que se transparenta se ve. Y todo México ha visto, a través de las planas enteras que el Instituto Nacional del Consumidor (INC) ha publicado en los principales diarios de la capital y Guadalajara, los precios de las grandes tiendas y cadenas de autoservicio.

Como era de esperarse, este programa de "Transparencias de Precios", ha desatado un sinnúmero de comentarios, al afectar directamente las campañas publicitarias y sobre todo las ventas en tiendas de abarrotes, supermercados, cadenas de autoservicios y grandes almacenes.

Las críticas favorables, por lo general vienen de consumidores que han visto su presupuesto beneficiado con las páginas mencionadas, o de observadores que han percibido claramente las rebajas de precios en alguna de las grandes cadenas.

Por el contrario, opiniones adversas se han escuchado de casas acostumbradas a vender caro y de personas que piensan que el INC está beneficiando con sus publicaciones a determinadas tiendas.

Cómo se realiza la campaña

El licenciado Héctor Fanghanel, jefe del Departamento de Estudios Económicos del INC y uno de los activos realizadores del programa de Transparencias, aclara para la Revista del Consumidor:

"Nuestro propósito no es el de favorecer a ningún comercio en particular sino, como nos indica la Ley Federal de Protección al Consumidor, intentamos promover un mecanismo que facilite al público el acceso a bienes en mejores condiciones de mercado.

Para esto, primero escogemos los productos de más demanda; los adquirimos de la misma manera que lo hace cualquier consumidor, y luego efectuamos nuestras investigaciones. Una vez elaboradas las listas que aparecerán posteriormente en la prensa, efectuamos una suma total del valor de los artículos con el fin de facilitar la consulta"

—¿Y tiene fallas el sistema?

—Es muy difícil hacer una encuesta de precios perfecta. Por ejemplo, el aceite de comer, que hace volumen en la suma de la canasta, no se consume en igual cantidad que la leche, para tomar un ejemplo. Es decir, es espinoso llegar a una proporción exacta; depende de las costumbres alimenticias de la familia de que se trate.

Otro ejemplo lo podemos encontrar en el renglón de los perecederos, como las frutas, las verduras y otros productos del mercado. Aquí, resulta laborioso —a veces imposible— comparar las calidades de los distintos sitios. En cambio, las laterías, los desodorantes y similares, no presentan dificultad en este sentido.

—¿Cómo hacen ustedes sus sondeos?

Enviamos encuestadores a comprar los productos seleccionados. Cuando se trata de cadenas, visitamos por lo menos dos tiendas de cada una. Nuestros investigadores no conocen la lista de productos que deben adquirir hasta el momento en que salen a trabajar. Por su lado, se van rotando, tanto tiendas como encuestadores. Si hay discrepancias en los precios, se manda una tercera persona a una nueva tienda. Se muestrean, por lo general, unos 80 productos y se seleccionan 40, con la intervención de un funcionario de la Secretaría de Comercio.

—¿Se da el caso que dos distintas tiendas, de una misma cadena, tengan diferentes precios?

¡Claro! y hasta en una misma tienda, a veces hay variaciones. Cuando la discrepancia persiste, se toma el precio más alto para publicar. La cadena afectada a veces protesta, pero nosotros tenemos las pruebas irrefutables: el producto marcado y el "ticket" de compra. A veces se trata

de errores que ni la propia tienda ha detectado, pero ellos son quienes deben pagar por sus equivocaciones y no el consumidor. Por otra parte, no nos podemos exponer a que el público se sienta defraudado de nuestras transparencias.

Trabajo metódico

—¿Alguna vez se ha equivocado el INC en los precios que da a conocer?

—No, porque se tiene mucho cuidado. Aquí se traen los productos y se colocan ordenadamente; se vuelven a verificar precios y presentaciones. El trabajo es en extremo meticuloso porque hay presentaciones parecidas; a veces, con el sabor de un producto cambia el precio. Otras, como en el Chocolate Abuelita de 360 gramos, nos encontramos con que existen dos presentaciones: una viene en tabletas más largas y angostas, y eso es suficiente para que el precio varíe. Algo similar ocurre con la mayonesa, el clínex decorado... en fin.

—¿De cuándo son los precios qué se publican?

—Del día anterior. Para nosotros sería mucho más cómodo tener un mayor margen de tiempo, pero no podemos permitirnos el lujo de que hayan cambios.

—¿Y cómo se hicieron las encuestas de electrodomésticos?

—Obviamente, estos artículos no los compramos, sólo tomamos sus precios. No incluimos tampoco todas las cadenas, porque no se encuentran los mismos modelos en las diferentes tiendas. Consideramos las muestras que aparecen en la mayoría de ellas. Pero las diferencias en precios son tan notables en esta rama, que asumimos un beneficio real bastante elevado para los consumidores.

Orientaciónsinfavoritismos

—¿Qué respondería usted a las críticas, en el sentido de que se está haciendo propaganda a determinadas tiendas?

—Para orientar al público, se tiene que indicar por fuerza, quién vende más barato a igualdad de calidad. En su propaganda, todas las tiendas dicen que ofrecen los mejores precios, pero la verdad sólo es una. Si al publicarla el INC algún establecimiento sale beneficiado, no es culpa nuestra.

—Bien, eso funcionaría como una recompensa al comerciante honesto. Y a propósito ¿a qué se deben esas diferencias, a veces tan notables, en los precios?

—Cuando el público ve estas diferencias, puede pensar que se debe, forzosamente, al afán desmedido de lucro. Y no es así. Por ejemplo, algunos supermercados venden los perecederos y los abarrotes sensiblemente más caros que las tiendas de autoservicio. Y es que ellos basan todas sus ganancias en esos productos, precisamente. En cambio las grandes tiendas de autoservicio, se apoyan en otro tipo de producto: ropa, electrodomésticos, etcétera, y pueden prorratearlas. Pero el hecho real, es que dan más baratos los abarrotes.

Y eso es lo que importa al consumidor. Si los supermercados los venden más caros, es por fallas en sus sistemas de comercialización, y ese error deben pagarlo ellos.

—¿Qué fenómeno importante se ha observado como efecto de estas publicaciones?

Hemos advertido que muchos consumidores de clase humilde no van a los supermercados o a las tiendas de autoservicio por timidez o simplemente porque no desean entrar en contacto con ciertas personas. Lo interesante es que quizás ahora ya están actuando de acuerdo con sus intereses. Muchos pequeños comerciantes, por su lado, se quejan de que esta campaña los deja al descubierto.

Repetimos, el INC no tiene interés en ninguna tienda en especial. Pero es necesario hacer del dominio público que muchos almacenes de barrio tienen precios demasiado elevados. En los electrodomésticos a veces cobran el doble.

—¿No será que los grandes comerciantes usan ciertos precios como "gancho"?

—Sí, así sucede en muchos casos. Por eso hay que recomendar nuevamente al consumidor que no se deje "enganchar" y que compre sólo lo que ha planeado.

—¿Se ha pensado en ampliar la campaña?

Sí. Ya salimos en Guadalajara, Tuxtla Gutiérrez, Tapachula, Villahermosa y Oaxaca. Además, se están ideando otras formas de Transparencias de Precios. Por ejemplo, el consumidor va a poder saber cuánto le cuesta la piña o el durazno en conserva, por kilo. Ya que las presentaciones de ciertos productos enlatados son tan variadas. Ahora haremos, para que se vea más claro, la comparación por kilo de peso. De esta forma podrá saberse con exactitud qué marca conviene más o incluso si es más conveniente comprar la fruta fresca. Por otra parte, podremos presionar directamente a los industriales y no sólo a los comerciantes.

—¿Y los días de la publicación?

—Por lo pronto, seguirán apareciendo Transparencias los viernes, en el Heraldo, Excélsior, Universal, Novedades y La Prensa. Por lo demás, aunque sólo hablemos de las grandes tiendas, el consumidor tiene con estas publicaciones un índice para cualquier canal de distribución. Sabe que en tal tienda se venden los chícharos a tres pesos, y cuando vaya al almacén de la esquina y se los den a cinco, podrá defenderse.

A usted la responsabilidad

—Por otra parte, una Transparencia no sólo refleja el valor de 40 productos, sino la política de precios de cada tienda. Hemos comprobado que esto es rigurosamente cierto. Y hemos conseguido también que en algunos casos, esta política cambie. El éxito ha sido alentador y cualquier consumidor puede comprobarlo.

En realidad, no es nuestra intención decir al consumidor que compre en tal o cual tienda. Se busca simplemente que decida.

Si compra en la tienda de la esquina, que lo haga por comodidad, pero que sepa a la vez cuánto le está costando este lujo. En una palabra, que no lo sorprendan...

BOLETIN No. 20

TUXTLA GUTIERREZ. CHIAPAS,

Precios al 22 de Junio de 1977

PRODUCTOS	SU CASA	SUBALSA	EL RETIRO	BALUN CANAN	EL COCHINITO	AUTO MERCADO DEL SUR	MERCADO DIAZ ORDAZ	MERCADO 5 DE MAYO	CONASUPO
ARROZ SAN MARTIN 750 GRS.	8.10	9.25	—	—	8.90	9.25	—	10.50	8.30
HARINA DE ARROZ 3 ESTRELLAS 500 GRS.	7.90	—	—	—	—	8.50	—	—	7.80
HARINA DE ARROZ CISA 250 GRS.	3.70	4.30	—	3.80	4.00	4.20	—	—	3.90
FRIJOL U. RAPIDO 200 GRS.	4.15	4.30	—	4.60	4.80	4.80	6.00	—	4.20
MERMELADA MAc CORMICK FRESA 570 GRS.	17.30	19.10	—	—	—	19.00	19.50	18.00	16.80
GALLETA MARIA LARA 190 GRS.	3.85	—	—	3.60	3.60	3.50	3.50	—	2.70
MAIZENA DURYEA 425 GRS.	6.80	6.80	—	5.95	6.80	6.80	7.00	—	6.50
MAYONESA MAc CORMICK C/LIMON 195 GRS.	10.45	10.15	10.15	8.45*	10.20	8.45*	10.00	—	9.50
SARDINA EN TOMATE 425 GRS.	8.50	7.40	9.25	9.25	—	8.15	9.00	8.00	7.60
SALSA CASERA MEXICANA HERDEZ 210 GRS.	3.90	3.90	3.90	—	3.90	3.90	4.50	4.00	—
CALDO DE POLLO KNOR SUIZA 100 GRS.	6.90	6.95	6.95	5.95*	—	6.95	8.00	6.00	6.50
BEBIDA PARA EL DESAYUNO TANG 135 GRS.	5.35	5.95	—	6.00	—	5.95	6.00	6.00	4.80
GELATINA JELLO 85 GRS.	2.80	2.95	2.95	2.95	3.00	2.90	2.60	—	2.80
GELATINA PRONTO 85 GRS.	2.20	2.20	—	—	2.90	2.85	3.00	2.50	2.20
SAL REFINADA EMPACADA 1 KILO	2.55	2.90	2.95	2.80	2.70	—	—	3.00	3.00
CHILES JALAPEÑOS R.V. CUMBRE 105 GRS.	2.80	—	2.35	—	2.80	2.80	—	—	2.40
CHILES JALAPEÑOS R.V. CUMBRE 205 GRS.	5.00	—	5.00	—	4.50	5.00	—	—	4.20
CHILES JALAPEÑOS HERDEZ R.V. 105 GRS.	2.55	2.60	2.35	—	—	2.80	—	—	3.00
CHILES SERRANOS EN ESC. 215 GRS.	4.50	—	4.00	4.00	4.50	4.50	—	—	3.80
ALKA SELTZER 8 TABLETAS	3.50	—	—	—	4.50	—	—	4.80	3.10
CREMA HINDS 325 ML.	23.95	—	—	—	26.10	26.10	—	—	22.20
SHAMPOO SPLENDOR 325 MI.	45.80	42.60	—	42.60	—	42.60	—	—	28.60
JABON DARLING 94 GRS.	3.35	—	3.35	3.35	—	3.30	3.50	3.50	3.20
JABON PALMOLIVE 135 GRS.	3.70	—	4.45	4.35	—	4.30	—	—	3.60
JABON ESCUDO 95 GRS.	3.65	3.65	3.65	3.65	—	3.65	—	—	3.40
CREMA DENTAL COLGATE 122 GRS.	13.65	—	13.65	13.65	—	—	15.00	—	12.80
CREMA DENTAL FLOUGART 122 GRS.	13.65	13.65	13.85	13.65	—	—	—	—	12.70
DESINFECTANTE PINO MEX 480 MI.	10.70	11.80	10.80	10.80	—	11.50	—	—	7.40
BLANQUEADOR CLORINOL 1 LITRO	5.50	4.80	—	—	—	4.95	—	—	4.70
SHAMPOO VEL ROSITA 180 MI.	6.10	—	6.10	6.10	—	6.10	6.00	—	5.80
DETERGENTE VIVA F.F. 735 GRS.	14.20	—	14.20	14.20	—	14.20	—	—	13.40
DETERGENTE ROMA 250 GRS.	4.00	4.00	4.00	—	4.00	4.00	4.50	4.00	3.90
DETERGENTE DOÑA BLANCA 500 GRS.	8.50	8.50	—	—	—	8.50	—	8.50	8.40
PASTILLA DESODORANTE PARA BAÑO 100 GRS.	5.75	5.50	—	6.35	—	6.00	—	—	5.30
JABON ZOTE 200 GRS.	3.60	3.60	3.60	3.60	—	3.60	—	4.00	3.50

—NO SE ENCONTRO

N O T A S : * = OFERTAS

BOLETIN No. 21

TAPACHULA, CHIS.

Al 23 de Junio de 1977

PRODUCTOS	UNIDAD DE MEDIDA	CONASUPO	MERCADO SOCONUSCO	ABARROTES LA FAVORITA	ABARROTES TAPACHULA	CASA LAU	SUPERMERCADO AMA-K-ASA	MERCADO SEBASTIAN ESCOBAR	SUPERMERCADO TAPACHULA
JABON DARLING.	94 G.	• 3.20	3.25	—	—	3.35	3.35	3.50	—
CREMA DENTAL COLGATE GRANDE.	40 G.	• 5.00	6.00	—	5.50	5.40	—	5.35	—
CREMA DENTAL COLGATE GIGANTE.	80 G.	• 8.90	—	—	9.80	9.50	—	9.40	—
JABON PALMOLIVE.	102 G.	• 2.90	—	—	3.10	—	—	3.50	—
PAQUETE MAIZENA.	425 G.	• 6.50	• 6.50	6.80	6.80	• 6.50	—	• 6.50	6.80
PAQUETE MAIZENA.	165 G.	• 2.50	2.65	2.80	3.00	2.60	2.80	3.00	—
DETERGENTE AXION.	100 G.	2.00	1.60	2.20	2.00	• 1.50	—	—	—
DETERGENTE DOÑA BLANCA.	250 G.	• 4.10	—	4.25	3.80	4.20	4.25	4.50	4.25
DETERGENTE ROMA.	250 G.	3.90	4.00	4.00	• 3.50	4.00	4.00	4.00	4.00
JABON FAB LIMON.	250 G.	• 3.60	4.25	—	4.00	3.80	—	—	—
PIÑA EN REBANADAS HERDEZ.	860 G.	• 9.00	—	10.50	13.20	13.10	—	13.10	12.65
COCKTAIL DE FRUTAS HERDEZ.	860 G.	• 19.20	—	21.00	21.00	21.00	21.70	21.00	21.00
SALCHICHA No. 6 HERDEZ.	165 G.	8.00	10.00	• 7.50	9.60	9.60	—	11.70	—
MAYONESA McCORMICK No. 32.	800 G.	• 32.90	33.50	—	35.00	35.00	39.50	33.00	36.00
MOSTAZA McCORMICK No. 16.	465 G.	• 9.30	—	—	9.90	—	—	10.00	9.90
MOSTAZA McCORMICK No. 8.	210 G.	• 5.30	5.50	7.50	5.65	5.70	5.65	—	5.65
MERMELADA McCORMICK No. 32.	1,100 G.	• 31.00	—	• 31.00	33.00	32.90	—	32.00	32.90
MERMELADA McCORMICK No. 16.	560 G.	18.90	—	19.00	19.00	19.10	• 18.80	20.00	19.10
MERMELADA McCORMICK No. 8.	280 G.	10.80	11.00	• 10.50	11.00	11.00	11.05	11.00	11.05
CHICHAROS HERDEZ.	450 G.	7.70	7.75	• 7.50	7.70	7.70	—	7.70	—
MOLE DOÑA MARIA.	150 G.	5.40	6.00	• 4.75	6.60	6.60	—	7.00	5.55
SALSA PICANTE DOÑA MARIA.	150 G.	• 2.70	3.00	3.00	3.80	3.60	—	3.50	3.60
MIEL CARO.	680 G.	• 12.80	14.00	14.25	13.00	14.25	—	14.85	14.25
LECHE NESTLE LA LECHERA.	397 G.	• 8.80	• 8.80	• 8.80	• 8.80	—	• 8.80	• 8.80	8.90
VINAGRE HERDEZ.	960 ML.	• 6.40	—	—	—	6.80	7.00	6.50	—
LIMPIADOR AJAX EN POLVO.	400 G.	• 3.80	4.50	5.50	4.75	4.75	4.95	5.00	—
GELATINA PRONTO.	85 G.	• 2.20	2.25	3.00	2.85	2.85	—	2.85	—
ARROZ COMERCIAL AL 25%.	1 K.	• 7.60	9.50	9.00	10.00	10.00	12.50	10.00	10.45
FRIJOL NEGRO ENVASADO.	1 K.	• 6.00	7.50	7.50	7.00	7.30	8.00	7.30	—
GELATINA ROYAL SURTIDA.	85 G.	2.80	2.75	3.20	3.20	2.90	2.95	• 2.50	—
PASTA DE SOPA LARA.	200 G.	• 1.60	2.50	2.00	2.20	2.00	2.50	2.50	2.00
LECHE CLAVEL PROTEINADA.	410 G.	• 4.80	5.40	5.30	—	5.30	—	5.50	—
DETERGENTE ROMA GRANDE.	500 G.	• 8.00	—	—	—	—	• 8.00	—	• 8.00
JABON ZOTE.	400 G.	• 7.00	7.20	—	—	7.20	7.20	7.50	—
GALLETA MARIA DE ROLLO.	180 G.	• 2.90	3.25	—	—	3.00	3.50	3.50	—
VINAGRE CLEMENTE JACQUES.	450 ML.	• 4.70	—	5.80	5.75	6.10	—	6.00	—
CEBOLLITAS HERDEZ.	220 G.	• 8.30	—	—	—		9.55	—	9.00
SALSA CASERA HERDEZ.	210 G.	• 3.60	—	4.25	—	3.80	—	4.00	4.00

(*) PRECIO MAS BAJO.

— NO SE ENCONTRO.

NOTA: LA SELECCION DE ESTOS ARTICULOS Y MARCAS SE HIZO TOMANDO EN CUENTA SU EXISTENCIA EN TODAS LAS CADENAS Y TIENDAS DE AUTOSERVICIO Y NO NECESARIAMENTE CORRESPONDEN A LOS PRECIOS MAS BAJOS.

BOLETIN No. 22

OAXACA, OAX.

AL 23 DE JUNIO DE 1977

PRODUCTOS	UNIDAD	TIENDAS 'CONASUPO'	SUPER MERCADO 'ANAHUAC	SUPER MERCADO 'LA LONJA'	MERCADO "BENITO JUAREZ"	SUPER MERCADO 'LA PIÑATA'	VIVERES DE 'OAXACA'	SUPER MERCADO 'OAXACA'	SUPER MERCADO "ANITA"
FRIJOL ENVASADO	1 KG.	* $ 6.00	$ 7.50	$ 7.50	$ 6.50	$10.00	$ 7.00	$ —o—	$ 8.00
HARINA DE MAIZ MINSA O MASECA	1 KG.	* 4.60	—o—	—o—	5.00	—o—	4.90	—o—	5.00
ATOLE MAIZENA DURYEA DIF. SAB.	50 GR.	1.90	—o—	2.00	2.00	* 1.50	—o—	—o—	2.00
ATOLE MAIZENA DURYEA	425 GR.	* 5.90	6.00	6.40	6.80	6.00	6.80	6.80	6.80
ATOLE MAIZENA DURYEA	750 GR.	* 9.80	—o—	11.70	11.00	9.90	11.00	—o—	—o—
CEREAL CORN FLAKES KELLOG'S	280 GR.	* 6.90	8.60	7.85	7.90	8.60	7.85	—o—	7.85
CHOCOLATE GRANULADO MILO	340 GR.	18.60	20.50	* 16.50	—o—	—o—	—o—	19.70	—o—
FRUTAS COLADAS GERBER	130 GR	* 3.60	* 3.60	3.75	—o—	3.75	3.70	3.75	—o—
GELATINAS SABORES JELLO	085 GR.	2.90	2.90	2.75	2.95	2.95	2.90	2.95	—o—
GELATINAS SABOR ROYAL	085 GR.	* 2.80	2.90	2.90	2.95	3.00	2.90	—o—	3.00
ENSALADA DE LEGUMBRES HERDEZ	215 GR.	* 4.45	—o—	4.75	4.75	—o—	4.80	5.00	—o—
CEREAL MIXTO GERBER	230 GR.	* 5.10	5.20	5.25	—o—	—o—	5.50	—o—	6.95
PURE DE TOMATE DEL FUERTE	225 GR.	* 3.00	3.00	—o—	3.60	—o—	3.65	3.60	—o—
CHICHARO DEL FUERTE	170 GR.	* 3.20	—o—	4.00	3.75	—o—	—o—	—o—	4.50
LECHE NIDO	340 GR.	* 19.90	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00
SALSA PICANTE DOÑA MARIA	150 ML.	* 2.55	3.20	—o—	3.20	4.00	3.60	—o—	—o—
CONSOMATE	085 GR.	* 6.65	—o—	7.00	6.80	6.80	7.00	—o—	—o—
CONSOMATE	190 GR.	* 13.10	14.00	—o—	—o—	13.80	13.85	—o—	—o—
CREMA DE CHAMPIÑONES CAMB.	300 GR.	6.40	7.20	7.20	* 5.50	7.20	8.40	6.60	7.50
CREMA DE CHICHARO CAMB.	315 GR.	* 5.95	—o—	6.80	—o—	6.80	7.95	6.20	—o—
CHILES JALAPEÑOS CUMBRE	205 GR.	* 3.20	3.30	3.55	—o—	3.25	4.30	—o—	—o—
CREMA DE LECHE NESTLE	385 GR.	14.20	10.90	14.70	—o—	14.70	14.70	14.70	—o—
LECHE CONDENSADA LA LECHERA	397 GR.	* 8.50	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80
CHILES JALAPEÑOS R.V. CUMBRE	105 GR.	* 2.35	—o—	2.55	2.80	2.60	2.60	—o—	—o—
MERMELADA DE FRESA McCORMICK	560 GR.	* 17.50	20.00	—o—	19.10	—o—	19.10	—o—	—o—
MAYONESA McCORMICK No. 16 p/ENSALADA	425 GR.	* 14.50	15.70	15.70	—o—	15.80	15.00	15.80	—o—
MAYONESA McCORMICK No. 16 c/LIMONES	405 GR.	* 18.40	20.00	—o—	18.95	—o—	—o—	19.75	19.50
MOSTAZA McCORMICK No. 4	115 GR.	* 3.60	—o—	—o—	3.70	—o—	3.70	4.00	—o—
POSTRES COLADOS GERBER	135 GR.	* 3.60	—o—	3.75	—o—	3.75	3.70	3.80	—o—
PURE DE TOMATE DEL FUERTE	825 GR.	* 8.30	8.40	8.40	10.00	8.40	10.00	—o—	—o—
SALSA CASERA MEXICANA HERDEZ	215 GR.	* 3.40	3.90	—o—	3.90	—o—	3.90	3.45	—o—
SOPAS COLADAS GERBER	130 GR.	* 3.60	—o—	3.75	—o—	3.75	—o—	3.80	—o—
CHOCOLATE CARLOS V c/AVELLANAS	368 GR.	* 28.90	—o—	29.00	—o—	—o—	32.00	32.00	36.00
DETERGENTE ROMA GRANDE	1 KG.	* 15.10	—o—	16.00	—o—	16.00	—o—	16.00	16.00
INSECTICIDA H-24	960 ML.	* 15.40	21.00	24.00	—o—	—o—	19.50	—o—	—o—
JABON PARA LAVAR ZOTE	400 GR.	* 7.10	7.20	7.20	7.20	7.20	—o—	7.20	7.80
SERVILLETAS LYS	125 HJS.	6.00	—o—	* 6.00	6.50	—o—	6.60	6.50	—o—
PILAS RAY-O-VAC 15. Y 2LP	1 PZA.	* 2.95	—o—	5.20	5.20	4.85	4.80	3.20	—o—
LIMP. AJAX LIQUIDO CON AMONIA	452 ML.	* 9.40	12.00	11.50	11.00	11.50	9.50	—o—	—o—
LIMPIADOR AJAX POLVO	388 GR.	* 4.10	—o—	4.75	5.00	4.50	4.75	4.75	—o—
PAPEL HIGIENICO REGIO BOLSA c/4	1 PZA.	* 12.50	—o—	—o—	14.00	—o—	14.00	14.20	15.20
PAÑAL KLEEN BEBE RECIEN NACIDO	14 PZAS.	* 28.20	38.00	37.70	—o—	37.70	37.00	—o—	—o—
TOALLA SANIT. KOTEX AUT. ROSA	10 PZAS.	14.50	* 11.00	—o—	—o—	12.70	13.70	14.90	15.00
CREMA DENTAL CREST	122 GR.	* 13.60	—o—	—o—	—o—	—o—	* 13.60	14.20	13.65
CREMA DENTAL CREST	80 GR.	* 9.40	—o—	—o—	9.50	—o—	9.50	—o—	9.50
JABON CAMAY GRANDE	95 GR.	* 2.90	—o—	—o—	—o—	3.10	3.10	3.10	3.30
JABON DARLING PERSONAL	94 GR.	* 3.30	3.40	3.35	3.65	3.35	3.35	—o—	3.35
ACEITUNAS YBARRA	255 GR.	* 14.90	15.00	15.60	—o—	—o—	16.00	17.00	—o—
KELLOG'S ZUCARITAS	400 GR.	* 8.30	10.30	9.35	—o—	8.75	9.35	9.35	—o—
GRANULADO p/EMPANIZAR KELLOG'S.	100 GR.	* 1.70	2.50	1.70	—o—	1.80	2.20	—o—	—o—

* PRECIO MAS BAJO

— NO SE ENCONTRO

NOTA: LA SELECCION DE ESTOS ARTICULOS SE HIZO TOMANDO EN CUENTA LA EXISTENCIA EN LOS CENTROS DE VENTA MUESTREADOS.

BOLETIN No. 24

VILLAHERMOSA, TABASCO.

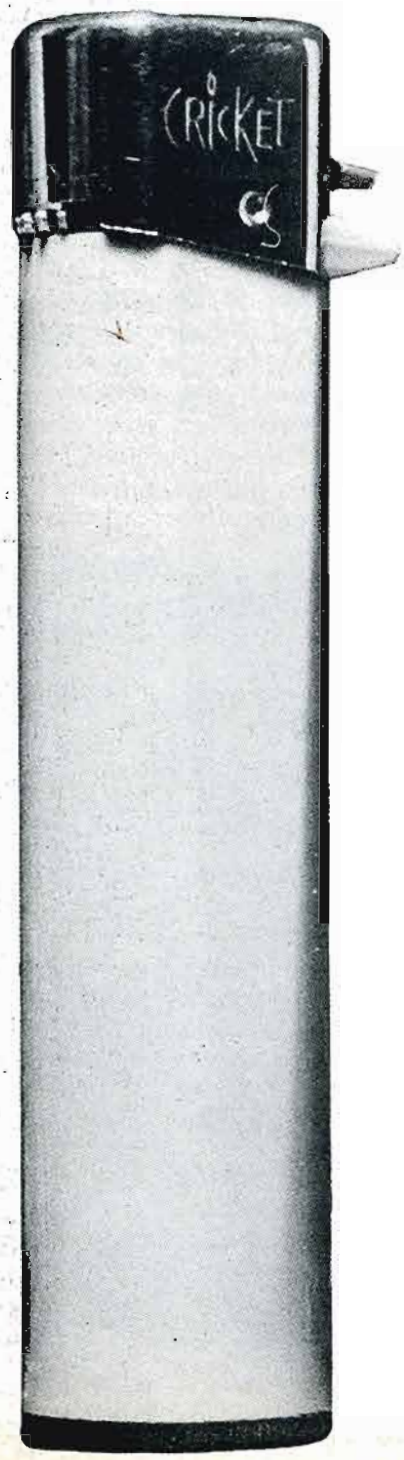
21 de Junio de 1977

PRODUCTOS	UNIDAD	CONASUPO	CELORIO	MI SUPER	RIPIMEX	SUCASA	MERCADO P. SUAREZ
COCKTAIL DE FRUTAS HERDEZ	860 Grs.	19.20	23.90	24.00	22.75	20.00	* 19.00
MAYONESA McCORMICK CON JUGO DE LIMONES	800 Grs.	* 32.40	39.80	40.00	37.70	35.00	38.00
SHAMPOO SPLENDOR	325 Ml	* 28.60	46.85	44.50	42.60	42.60	—
JUGO DE NARANJA JUMEX	1 Lt.	* 11.70	13.95	14.80	13.50	14.65	12.00
CREMA HINDS	325 Ml.	* 22.20	26.50	26.50	26.10	26.10	—
CHOCOLATE TIKAL	540 Grs.	* 15.90	19.75	20.40	21.80	—	16.00
FLAN PRONTO	60 Grs.	* 2.20	2.85	—	3.20	—	2.40
GELATINA ROYAL	85 Grs.	* 2.80	—	3.00	3.10	2.90	2.95
INSECTICIDA H-24 PERFUMADO	480 Ml	* 10.90	—	16.20	15.50	15.60	—
DETERGENTE ARIEL	750 Grs.	* 14.00	—	14.55	14.80	—	14.50
JABON ZOTE	400 Grs.	* 7.00	—	8.20	7.90	7.20	7.50
SERVILLETAS LYS	125 Pzas.	* 6.50	—	7.50	—	6.55	—
LIMPIADOR AJAX PINO	452 Ml	* 9.30	—	13.00	13.50	9.35	12.00
DESODORANTE MUM AEROSOL	200 M	* 32.90	48.40	—	—	43.90	—
ATOLE MAIZENA SABORES	50 Grs.	* 1.90	2.95	2.30	—	2.15	2.00
CAFE SUPREMO CON AZUCAR	200 Grs.	* 6.60	8.85	—	8.75	—	7.00
CHILES JALAPEÑOS ENTEROS DEL MONTE	330 Grs.	* 3.80	—	5.00	—	5.00	6.00
RAJAS VERDES HERDEZ	330 Grs.		—	6.30	—	*5.70	9.00
CHOCO MILK	400 Grs.	* 19.30	—	22.70	22.70	—	22.70
FRIJOL NEGRO ENVASADO	1 Kg.	* 6.60	9.00	—	8.00	7.80	7.50
HARINA DE MAIZ MINSA	1 Kg.	* 4.80	5.20	5.50	4.90	—	5.50
PURE DE TOMATE DEL FUERTE	454 Grs.	* 6.00	—	6.80	—	6.80	—
SALSA CATSUP CLEMENTE JACQUES	450 Grs.	—	12.90	14.80	13.30	12.30	*12.00
ACEITE CARTAMO MARAVILLA	1 Lt	—	—	24.30	24.00	21.90	*21.00
REFRESCO EN POLVO TANG	135 Grs.	* 4.80	6.00	6.00	6.00	—	6.50
MERMELADA DE FRESA Mc CORMICK	560 Grs.	* 18.90	—	22.00	20.70	—	—
PASTA DENTAL COLGATE	230 Grs.	* 17.20	25.95	23.85	24.80	—	20.00
JABON NORDIKO	90 Grs.		3.95	*3.10	3.80	—	3.80
VINAGRE CLEMENTE JACQUES	490 Ml	* 4.70	6.40	7.00	—	6.10	6.00
DETERGENTE FAB LIMON	930 Grs.	* 14.70	17.20	15.60	15.60	—	—
MAIZENA DURYEA	95 Grs.	* 1.70	1.95	2.00	1.80	—	—
MOLE DOÑA MARIA (VASO)	245 Grs.	* 9.90	9.95	10.30	10.50	—	—
PASTA DENTAL CREST (ECONOMICA)	180 Grs.	* 17.30	18.50	—	19.75	—	—
DETERGENTE ROMA	500 Grs.	8.20	—	—	*8.00	*8.00	—
DETERGENTE DOÑA BLANCA	500 Grs.	8.60	—	—	*8.50	*8.50	—

* EL PRECIO MAS BAJO.

NOTA: LA SELECCION DE ESTOS ARTICULOS Y MARCAS SE HIZO TOMANDO EN CUENTA SU EXISTENCIA EN TODAS LAS TIENDAS DE AUTOSERVICIO REPORTADAS Y NO NECESARIAMENTE CORRESPONDEN A LOS PRECIOS MAS BAJOS DEL MERCADO.

Encendedores desechables.



En México se estima que podrán venderse 23 millones de unidades en 1977
El consumidor nacional todavía desconoce las ventajas de este producto.

Los primeros encendedores de producción masiva aparecieron por los años veintes. Eran metálicos, caros, estorbosos y defectuosos; trabajaban con gasolina.

El gran aumento posterior del número de fumadores impulsó su desarrollo y el encendedor fue mejorando día a día. Al mismo tiempo, su precio fue bajando. Aún con estas ventajas, este instrumento estaba todavía limitado a determinadas clases sociales. Era, en pocas palabras, un objeto de lujo.

Durante la Segunda Guerra Mundial, la escasez general de materias primas originó nuevos conceptos productivos. Se diversificó la fabricación de encendedores y comenzó a utilizarse el gas. Por sus ventajas, que después mencionaremos, fue desplazando gradualmente a la gasolina. Sin embargo, los primeros diseños de encendedores fueron sofisticados y caros, tal y como habían sido sus antecesores "recargables".

Hace aproximadamente unos 10 años apareció en Francia el encendedor de gas "desechable", el cual, para cumplir con su propósito, requiere de una construcción simplista y de materiales baratos.

El público respondió favorablemente a este producto, que gradualmente ha ido aumentando en popularidad. Actualmente amenaza con desplazar no sólo a los antiguos encendedores sino también a los propios cerillos.

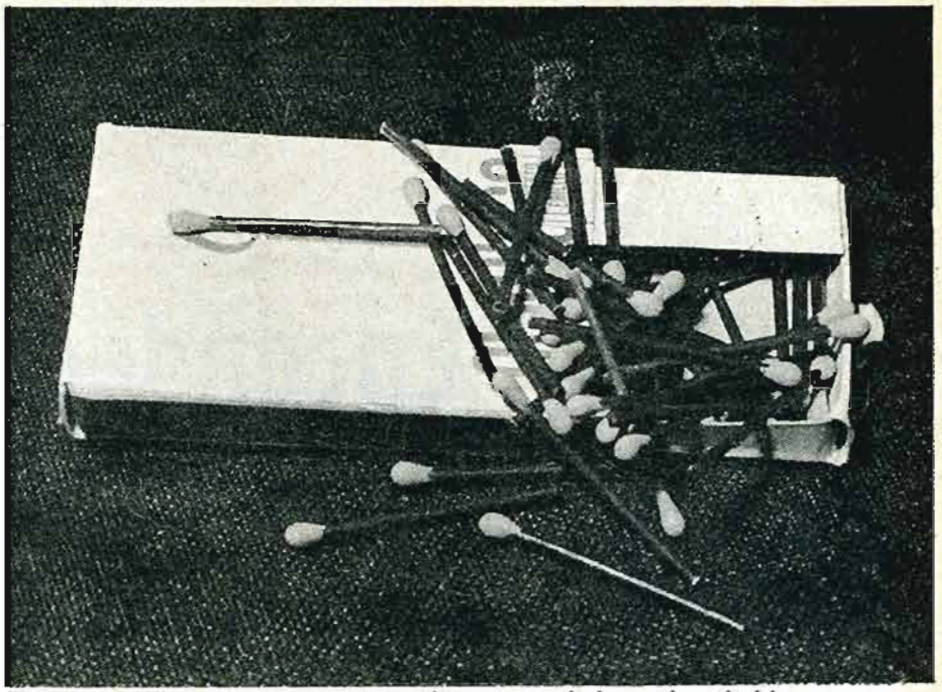
Los encendedores desechables en México

Tres son las marcas que comparten el mercano mexicano. Estas han observado un índice de crecimiento anual del orden del 30 por ciento, aún cuando todavía el público no toma cabal conciencia de las ventajas que ofrecen.

Para ilustrar con una comparación, en Estados Unidos se espera una demanda, en 1977, de 200 millones de unidades; en tanto que para México la cantidad prevista rebasa los 23 millones de unidades. Pero para el año de 1980, los expertos predicen un aumento muy considerable en las cifras de ventas. Seguirán manteniendo un alto nivel los años posteriores a esa fecha, sostienen los mismos entendidos.

Tecnología del encendedor desechable

Para el desarrollo del encendedor desechable fue aprovechada toda la



Hoy por hoy es mas económico utilizar encendedores desechables que emplear cerillos

tecnología obtenida en la evolución de la producción anterior. Esto es, con la idea de abatir costos, se fabrica el cuerpo y algunas otras partes de plástico moldeado en lugar del metal. Así, se permite una alta producción simplificada en el acabado final. Es decir, no se necesita del pulido, recubrimiento galvánico, pintura o cubiertas adicionales, como es el caso de los metálicos.

Para accionar un encendedor común, se requiere un buen número de piezas mecánicas y ajustes de precisión. El encendedor desechable ha eliminado muchas de estas partes, volviendo al empuje directo del dedo sobre una rodaja sin necesidad de algún otro movimiento para abrir la tapadera. Suprime también la complicada válvula de llenado de gas, o el tapón de la gasolina.

La parte más delicada de los desechables es la pieza que controla y regula la salida de gas, que resulta igual a las válvulas del oneroso encendedor recargable.

Estas diferencias, y otras menos importantes, han hecho del encendedor desechable un instrumento práctico y económico. Al compararlo con el recargable, se concluye que *costaría lo mismo usar uno de estos aparatos durante 5 o 6 años, que 28 desechables en el mismo lapso.* Pero es dudoso que el recargable se mantuviera en buenas condiciones de servicio después de 70 mil encendidas. Los desechables, en cambio, dan un servicio más regular.

Los depósitos de gas son confiables

De un total de 290 encendedores de las tres marcas sometidas a prueba por el Instituto Nacional del Consumidor, ninguno de ellos presentó fugas de gas en condiciones normales de uso. En las marcas Cricket y Ronson aparecieron leves evaporaciones del líquido entre la válvula y el cuerpo, en proporción de uno por cada 10 encendedores al llegar a la presión límite que señala la Dirección General de Normas (DGN). La robustez del depósito de gas, por su lado, es confiable en todos los casos, pues no se presentaron roturas a presiones menores de 50 Kg/cm2, lo que significa un margen de seguridad de siete veces la presión interna de gas.

Por otra parte, en ninguno de los encendedores se presentó escape de gas ante cambios bruscos de temperatura, en condiciones normales de uso (flama de 2.5 centímetros de longitud y duración corta del encendido). Asimismo, este artículo no presentó irregularidades importantes en la combustión, y gasificaron adecuadamente en todas las posiciones en que se hicieron funcionar (parado, acostado, boca abajo e inclinado).

Comodidad y facilidad de uso

En cuanto a las dimensiones y forma, las marcas Cricket y Ronson son muy parecidas, aunque es un poco mayor la última. El Bic es más compacto y su cuerpo oval se comercializa como "anatómico"; permite, de hecho, tomarlo con más firmeza y es más cómodo de accionar.

La operación de encendido no presenta dificultad en ninguna de las marcas investigadas. Se observó que no falla la flama en 98 por ciento de los casos (Cricket); 96 (Bic) y 95 por ciento en el Ronson. Todas estas mediciones están por encima del 80 por ciento, como mínimo, que prevé la norma respectiva.

Tamaño de la flama

La longitud máxima de flama que se obtuvo fue de 15 centímetros para el Cricket y Bic, en tanto que para el Ronson resultó de 9.5 centímetros. Por lo contrario, la flama mínima que se pudo lograr fue de 2 centímetros en Bic y Ronson, en tanto que el Cricket alcanzó los 3 milímetros. Esta es una variación muy extensa e innecesaria para la mayoría de aplicaciones prácticas de un encendedor. Puede también ser la causa de sorpresas molestas o accidentes.

Dentro de sus propios límites, la regulación de la flama es infinita, según la posición en que se coloque la palanca moderadora. Esta última, por cierto, es difícil de mover en todas las diversas marcas de encendedores estudiados. Pero este impedimiento es intencional, ya que evita el desajuste involuntario del producto al guardarlo o sacarlo de la bolsa. El único regulador que tiene topes de límite es el del encendedor Ronson, que alcanza la altura máxima de flama en sólo un octavo de vuelta, que es también la carrera total. En el Cricket la mayor flama que se logra al girar el regulador ocurre en un cuarto de vuelta. En este último caso, se presentan topes

(al cuarto de vuelta), aunque estos no son muy efectivos y en ocasiones pueden fallar.

El Bic no tiene, prácticamente, carrera limitada en el disco del regulador, que puede ser girado tres vueltas completas. De éstas, solamente es útil un cuarto de vuelta para alcanzar todas las longitudes posibles de la flama. Así, puede perderse la referencia para colocarlo adecuadamente.

El resultado de todo lo anterior es que estos encendedores son sumamente sensibles; con un ligero movimiento del regulador, la llama puede aumentar o disminuir más de lo deseado. Se requieren, por lo general, de dos a tres aproximaciones previas para lograr la longitud de flama que se precisa.

Resistencia a las caídas o pisadas.

Con el fin de conocer el comportamiento de los encendedores desechables cuando caen al suelo accidentalmente o son pisados, se realizaron pruebas de resistencia, tras de las cuales el INC concluyó, que si el golpeteo de una misma caída no es repetitivo (como pudiera ocurrir en una escalera), los encendedores de todas las marcas lo soportarán. Sólo se observó desplazamiento (no desprendimiento) de partes que fácilmente pueden volverse a colocar en su sitio.

La chispa de un encendedor agotado puede significar una economía considerable en pesos; no conviene, entonces, desecharlo.

Si la caída es mayor, el Ronson resultó ser el más frágil, puesto que perdió piezas difíciles de encontrar, como la piedra que fue expelida lejos por el resorte.

En la prueba de aplastamiento, los Cricket y Bic no sufrieron daño.

Los Ronson de color café (y sólo los de este color) en cambio, comenzaron a perder gas por la tapa inferior del cuerpo. En estos casos podría intentarse obturar rápidamente el orificio con algún pegamento para materiales plásticos, aplicable en frío. Si no se tuviera éxito en esta operación, es recomendable tomar la medida precautoria de abandonar el encendedor en lugar abierto, alejado del alcance de los niños, y sitios en que pueda haber fuego cercano (estufas, calentadores, lámparas de gasolina, etcétera).

Ventajas económicas de los encendedores desechables

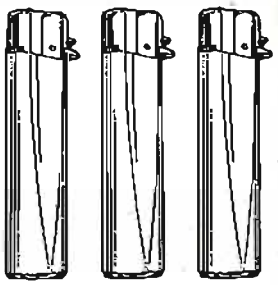
La duración del gas de los encendedores varía en proporción inversa de la longitud de la flama y/o el tiempo que permanezcan encendidos. Manteniendo la longitud de ésta última en 25 milímetros con una permanencia de encendido de 10 segundos y un intervalo entre encendidas sucesivas de 30 segundos, se obtuvo un promedio de 2 mil 628 inflamaciones para el Ronson, 2 mil 500 para el Bic y 2 mil 284 para el Cricket.

En función de estos lapsos, y puesto que también rebasan el mínimo de dos mil señalado en la norma oficial correspondiente, cabe resaltar las ventajas que representa el uso de este tipo de encendedores frente a los tradicionales cerillos.

La cantidad de encendidas que se obtuvieron de las tres marcas antes dichas, fue en promedio de 2 mil 500 aproximadamente, con flama de 25 milímetros de altura y 20 segundos de duración.

Dicho número de inflamaciones puede ser mayor si se ajusta la llama a un menor tamaño.

Se estima que con una longitud de flama de 15 milímetros se logrará buen servicio de encendido, para casi cualquier aplicación (salvo en lugares con mucho viento). Se puede aumentar el número de encendidas, en casi todas las marcas, a más de tres mil.



Si tomamos en cuenta que un encendedor promedio debe servir para dos mil 500 encendidas y tiene un precio aproximado de 15 pesos, el costo de 100 encendidas será:

$$\frac{15.00 \times 100}{2{,}500} = \frac{15}{25} = \frac{3}{5} = \$0.60$$

Este mismo número de 100 inflamaciones, utilizando cerillos, es de:

Clásicos
(63.66 luces) $= \frac{\$0.60 \times 100}{63.66} = \$0.92$

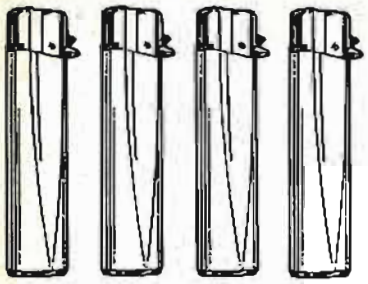
Talismán
(66 luces) $= \frac{\$0.50 \times 100}{66} = \$0.76$

Es por tanto más económico, hoy por hoy, el empleo de encendedores desechables, y lo puede seguir siendo si no se eleva su precio por aumento de costos o causas similares.

Una sugerencia que puede ahorrar muchos pesos

Dentro de las ventajas más notables de los encendedores desechables está su larga vida. Una vez que el gas combustible se ha agotado, en un encendedor queda todavía un buen número de chispazos disponibles, que pueden llegar a otro tanto de los ya obtenidos. Estos podrían utilizarse para el encendido de estufas, calentadores de agua, hornos, y otros aparatos domésticos que operan a base de gas proveniente del petróleo.

El aprovechamiento adicional de la chispa de un encendedor agotado podría significar una economía bastante estimable. Se calcula que para 1980 existirán en el país alrededor de 10 millones de estufas en operación, las que aproximadamente representan 20 millones de llamas piloto encendidas día y noche. Estas pequeñísimas flamitas consumirán en conjunto, según una estimación muy conservadora, no menos de 100 toneladas de gas diariamente, con un valor comercial apro-



ximado de 240 mil pesos. (Otros estudios fidedignos indican para la misma fecha que las llamas piloto derrocharán 1,096 toneladas diarias de gas).

Podría calcularse también, que en un hogar común se encienden entre 20 y 30 veces los quemadores de una estufa diariamente. Si en lugar de tenerse prendidas las llamas del piloto se utilizara la chispa remanente de los encendedores desechables agotados, después de su utilización habitual todavía alcanzarían a dar servicio unas mil 500 veces más, lo que representa una disponibilidad gratuita de encendido de 50 a 75 días. Siguiendo este orden de ideas podemos, por otro lado, considerar que para el año de 1978 se espera la venta de 800 mil estufas. Si se eliminaran los pilotos de éstas, además de abatir el costo en unos 30 pesos por estufa (de 3 a 5 por ciento), se economizarían diariamente un mínimo de cuatro toneladas de gas por un valor de 9 mil 600 pesos. Este ahorro durante 300 días al año, (descontando algunos domingos, días festivos o vacaciones en que no se use la estufa) representa mil 200 toneladas de gas (4 toneladas al día, por 300 días al año) con valor de 2 millones 880 mil pesos al año. Vale la pena, entonces, tratar de ampliar las aplicaciones de su encendedor desechable de gas, ¿no cree usted?

Cómo se hizo la investigación

El Instituto Nacional del Consumidor llevó a cabo un muestreo en diferentes zonas socioeconómicas del Distrito Federal, interrogando a 300 consumidores de encendedores desechables, del cual se obtuvieron los siguientes resultados:

El 60 por ciento consume Cricket; el 31.67 adquiere Bic; el 6.67 Ronson; y el 1.33 restante no mostró preferencia alguna, no obstante la diferencia en precios de las tres marcas:

Cricket de 11.00 a 18.00 pesos
Ronson de 11.05 a 15.00 pesos
Bic de 9.00 a 18.00 pesos

El 38 por ciento de los interrogados ha usado anteriormente otra marca y el 62 siempre ha empleado la misma. Estos cambios obedecen a motivos un tanto irregulares. Y aunque hubo tendencia a considerar la calidad, es de mayor peso la indiferencia por la marca. A pesar de todo, nos inclinamos a pensar que por lo general, el público compra el más barato.

La duración del encendedor varía bastante de acuerdo con el uso. Sin embargo, de la encuesta resultó que un 41 por ciento de los consumidores lo usan durante un lapso de 2 a 3 meses, tiempo equivalente a unas 2 mil encendidas, que son las requeridas por un fumador que consume 20 cigarros al día, (si se emplea una flama de 2.5 a 3 centímetros). Entre otros resultados, el INC obtuvo los siguientes:

- El 13.67 por ciento ha comprado encendedores con poco gas.
- El 12.33 por ciento ha notado algún escape de gas.
- Al 17.33 por ciento se le ha descompuesto el encendedor.

Las descomposturas se han localizado en el regulador de la flama, (en un 50 por ciento de los casos) en el actuador de la válvula, (28.75 por ciento) y en la piedra que se desprende de su sitio, (en un 21.15 por ciento).

- Al 67.33 por ciento se le ha caído al suelo el encendedor; de estos, al 96 por ciento no se le descompuso; el 4 por ciento restante notó escape de gas, desajuste del mecanismo de encendido, y rotura o desprendimiento de la base, después del desplome.

Los consumidores en su mayoría (56 por ciento) declararon que su encendedor no falla; el 38.33 por ciento expresó que se le descompone muy poco, y únicamente el 5.67 por ciento dijo que les fallaba mucho.

- El 75 por ciento no ha sufrido quemaduras y el 25 restante sí. Un 88 por ciento de los casos se atribuye al descuido del usuario.
- La mayoría (el 83 por ciento) no se ha percatado de alguna fuga de gas.

• El 49.67 por ciento de los consumidores utiliza únicamente su encendedor para cigarrillos; el 29.67 lo emplea, además para prender su estufa; y el 5.67 para encender calentadores de agua. El resto lo usa también para dar luz a lámparas, velas, veladoras, papeles, etcétera.

• La mayoría, (el 28.33 por ciento) lo lleva en la camisa; el 23 por ciento en la bolsa delantera del pantalón; el 22.67 en la bolsa de mano; y el 15 por ciento en la bolsa del saco. El resto lo hace en portafolios, cigarreras, cajetillas de cigarros, etcétera. Este último antecedente no orienta necesariamente hacia ningún diseño en particular, pero revela la necesidad de prever la ausencia de aristas o picos punzocortantes, así como de cualquier otro elemento que implique dificultades para extraer el encendedor del bolsillo.

• Al comprar el encendedor, el 90 por ciento de los consumidores pide que le regulen la flama.

• El 41 por ciento de los consumidores no tiene preferencia por algún color en especial. El resto prefiere el negro y el rojo, (22.35 y 19.67 por ciento respectivamente).

• Los consumidores adquieren sus encendedores en:

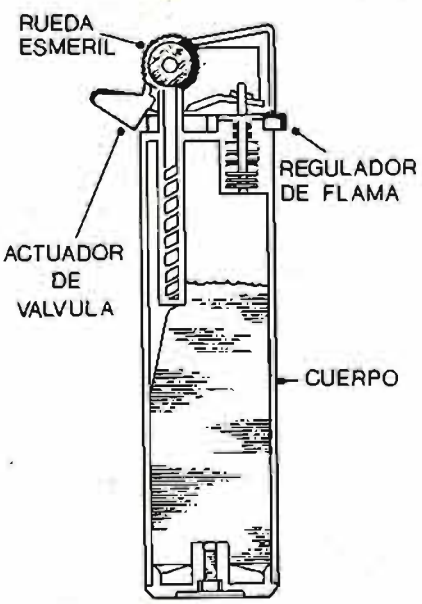
Supermercados	36.17 por ciento
Farmacias	32.18 por ciento
Abarrotes	11.17 por ciento
Grandes almacenes	9.84 por ciento
Misceláneas	8.24 por ciento
Issste	.80 por ciento
Dulcerías	.53 por ciento
Vendedores ambulantes	.53 por ciento
Papelerías	.27 por ciento
Ferreterías	.27 por ciento

• Utilizan sus encendedores al día:

Menos de 10 veces	12 por ciento
De 10 a 14 veces	24 por ciento
De 15 a 19 veces	18 por ciento
De 20 a 24 veces	19.33 por ciento
De 25 a 29 veces	7.33 por ciento
De 30 a 34 veces	11 por ciento
De 35 a 39 veces	2 por ciento
De 40 a 44 veces	3.33 por ciento
De 45 a más veces	1.67 por ciento
No hubo respuesta	1.34 por ciento

Recomendaciones

- **No permita que los niños jueguen con el encendedor.**
- Tome las precauciones naturales al encenderlo y cerciórese de la posición del regulador de flama.
- **No permita que su encendedor permanezca cerca de alguna flama ni en lugar caliente.**
- Manténgalo alejado de la cara cuando encienda algo.
- **No lo perfore ni arroje al fuego cuando se agote.**
- No lo tire una vez que se agote el combustible. Use la chispa para prender sus aparatos domésticos de gas y tome las precauciones del caso.
- **Procure no tenerlo encendido más de un minuto.**
- Cuando viaje a lugares de diferente clima o altura sobre el nivel del mar, ajuste el regulador de la flama antes de accionar el producto.



RONSON
RONI

Conclusiones

• El encendedor desechable es un producto de uso generalizado que tiende a alcanzar gran popularidad.

• La mayoría de los consumidores ha tirado al suelo accidentalmente un encendedor, sin apreciarse deterioro. No obstante, algunos encendedores resultaron frágiles a la prueba de la caída.

• Muchos consumidores han sufrido quemaduras. Estas suelen ocurrir cuando la llama del producto es inesperadamente grande. Algunos encendedores carecen de indicador de posición en la palanca del regulador de flama, lo que hace perder fácilmente la referencia original.

• El encendedor desechable es, por ahora, uno de los sistemas más confiables y económicos de encendido. Se le pueden encontrar muchas aplicaciones útiles en el hogar.

• A pesar de que se cumple con los requisitos de seguridad para el manejo de gas, el encendedor se debe considerar como un artículo que tiene que manejarse con precaución.

• Los fabricantes de encendedores desechables deberían pensar en el aprovechamiento del material recuperable de sus productos.

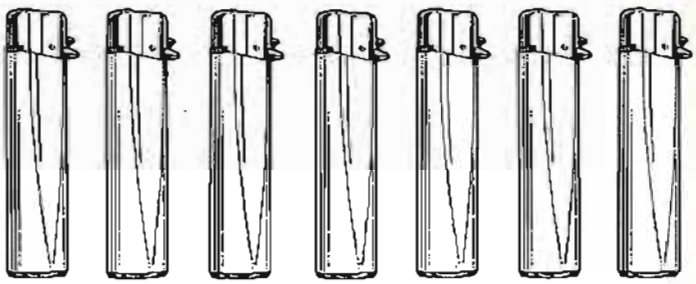
Otras utilidades

Además de la economía, el encendedor desechable presenta otras ventajas:

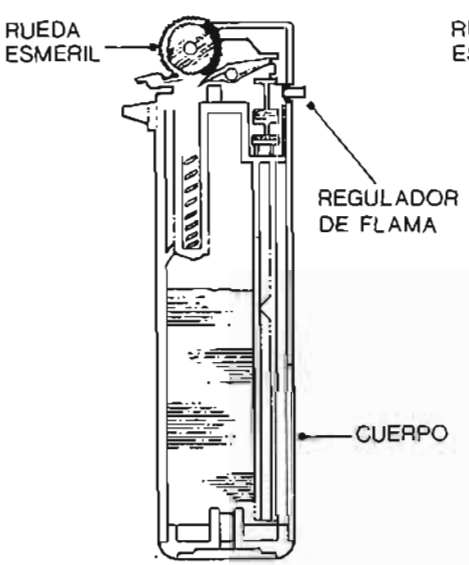
- No se altera en caso de mojarse.
- Es más fácil de prender en lugares de vientos fuertes.
- Puede accionarse con una sola mano.
- Su llama deslumbra menos en la obscuridad
- No se afecta el mecanismo de encendido en climas húmedos.
- No es factible que la llama se fraccione en más de una dirección, como sucede con los cerillos cuando se reblandecen.
- Es remoto que pueda quemar algún dedo, pues se acciona con sólo uno de ellos, y éste queda atrás de la rodaja al encenderlo.
- Desprende menos humo la llama al quemar combustible libre de residuos parafínicos.
- Puede usarse como cautín para pequeñas soldaduras previniendo adecuadamente la dirección, tamaño y duración de la flama.
- Sirve para encender estufas, hornos, calentadores de agua y otros enseres de gas, así como equipos de soldadura autógena, una vez que se ha consumido el combustible.
- Puede dirigirse la flama hacia abajo.
- Cuenta con garantía.

Naturalmente que estos encendedores también presentan algunas desventajas:

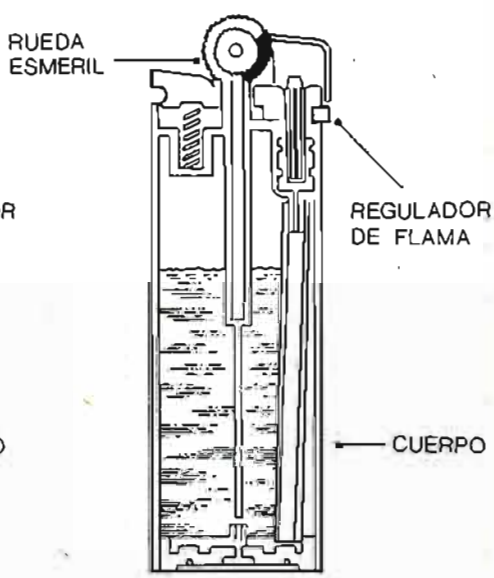
- El ajuste de la flama cambia con las variaciones de presión atmosférica y temperatura. Al bajar la presión o subir la temperatura aumenta la longitud de la flama y viceversa.
- La flama normal no debe mantenerse prendida por periodos mayores al minuto para evitar el sobrecalentamiento de ciertas partes.
- Si el ajuste de la flama no es el correcto, por haberse removido involuntariamente la palanca del regulador, haber cambiado la temperatura ambiente o la presión atmosférica, existe riesgo de quemadura.
- Algunos no gasifican adecuadamente y presentan llamas con explosiones inconvenientes al prolongarse el encendido un poco más de lo normal. Es prudente en estos casos ajustarlos en flama pequeña y encenderlos durante el menor tiempo posible.
- Si caen de una altura mayor a la estatura de un adulto normal, pueden sufrir descomposturas.
- El gas es inodoro e incoloro, por lo que es difícil de detectar alguna fuga.



La cantidad de encendidas que los técnicos del INC obtuvieron de las tres marcas estudiadas fue, en promedio, de 2 mil 500 inflamaciones, lo que refuerza el argumento de que el encendedor desechable es un instrumento práctico y de poco costo.



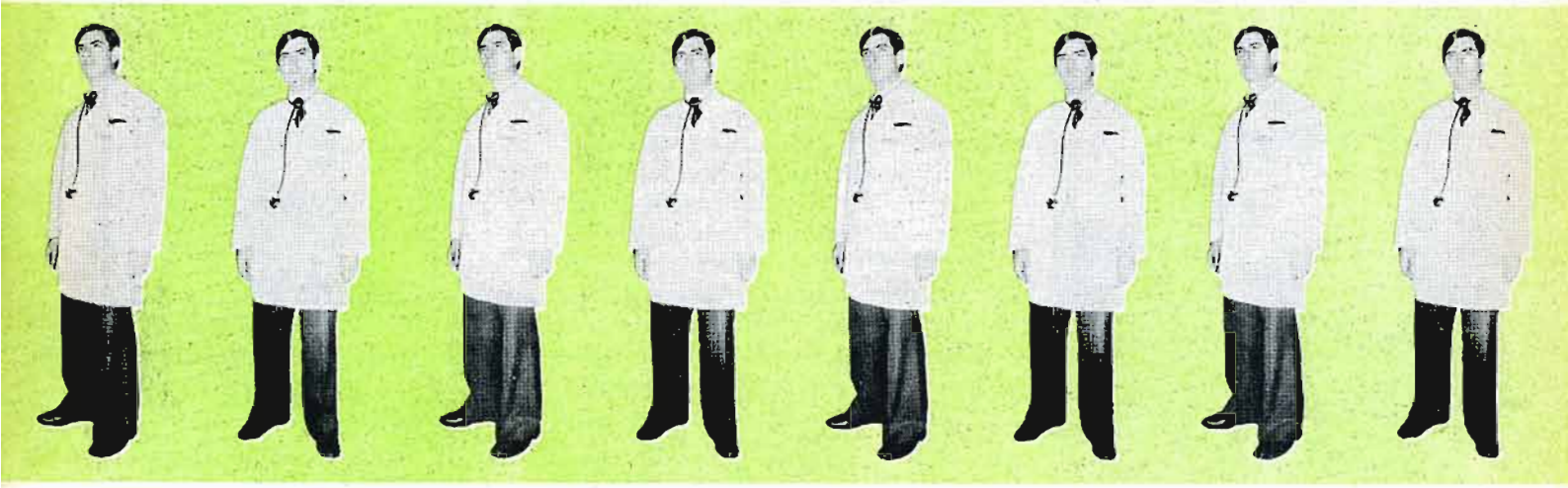
CRICKET



BIC

MARCA	CRICKET	BIC	RONSON
Peso con gas	19 gr.	24 gr.	20 gr.
Precio	$ 11.00 a 18.00	$ 9.00 a 18.00	$ 11.05 a 15.00
Colores	Negro, azul, rojo, verde, naranja.	Amarillo, blanco, azul, naranja, verde.	Negro, amarillo, rojo, blanco, azul, café.
Instructivo	Sí tiene	Sí tiene	Sí tiene
Garantía	Escrita	No la tiene escrita	Escrita
Seguro contra derrames	No tiene	Integrado en el empaque.	Sí tiene
Número promedio de encendidas (flama de 25 mm durante 2 segundos).	2,284	2,550	2,628
Eficiencia de encendido	98 %	96 %	95 %
Longitudes de flama	3 mm a 150 mm	2 mm a 150 mm	2 mm a 95 mm
Hermeticidad	Aceptable	Buena	Aceptable
Resistencia del depósito.	Buena	Buena	Mala en las unidades de color café. Buena en otros colores.
Fragilidad a una caída a 100 centímetros.	Regular	Regular	Frágil
Costo de 1,000 encendidas a precio promedio.	$ 6.33	$ 5.29	$ 5.16
Carrera del regulador.	1/4 de vuelta	1/4 de vuelta	1/8 de vuelta
Indicador de posición del regulador.	No se aprecia	No tiene	Se aprecia con dificultad.

El Médico



Toda persona debería tener un médico de confianza al alcance de sus posibilidades. O si es derechohabiente de alguna institución que practique la medicina social, saber utilizar los servicios para cuidar cabalmente de su salud.

Lamentablemente, son pocos los que atienden esto por economía mal entendida de tiempo y dinero. Para una mejor compresión del problema, entérese entonces de las actividades y prácticas del profesional que trabaja para resolverlo: su médico.

La historia

El largo historial de esta profesión en México arranca de la medicina empírica, pero en algunos aspectos muy eficaz, de los curanderos indígenas.

Luego, el 6 de enero de 1536, para ser más exactos, la Orden de los Franciscanos fundó en Tlaltelolco el primer establecimiento destinado al estudio de esta carrera, además de otras disciplinas. Este fue el primer colegio de tipo universitario que existió en América.

El estudio de la medicina

En la actualidad, para obtener la licenciatura de Médico Cirujano en la Universidad Nacional Autónoma de México, es necesario aprobar aproximadamente 84 asignaturas en un lapso de cinco años, y prestar el llamado servicio social de un año, después del cual se presentan los exámenes para aspirar al título. En las demás universidades del país, la carrera de médico tiene programas similares.

El país invierte en la carrera de cada uno de estos profesionistas alrededor de 200 mil pesos, aparte de lo que aporta el estudiante, en dinero, tiempo y esfuerzos. De modo que es una carrera costosa, aunque en realidad no más que otras de las llamadas liberales.

De los cinco a seis mil médicos que se gradúan anualmente en México unos mil 500 optan por extender sus estudios hasta tener una especialización. Por otra parte, se calcula que de 35 a 40 por ciento de los estudiantes que se inscriben en la Facultad, no terminan la carrera.

¿Qué hace el médico cuando sale de la Facultad?

Después de cubrir el trámite legal del registro en la Secretaría de Salubridad y Asistencia y la obtención de la Cédula Profesional, el médico queda autorizado legalmente para ejercer su profesión.

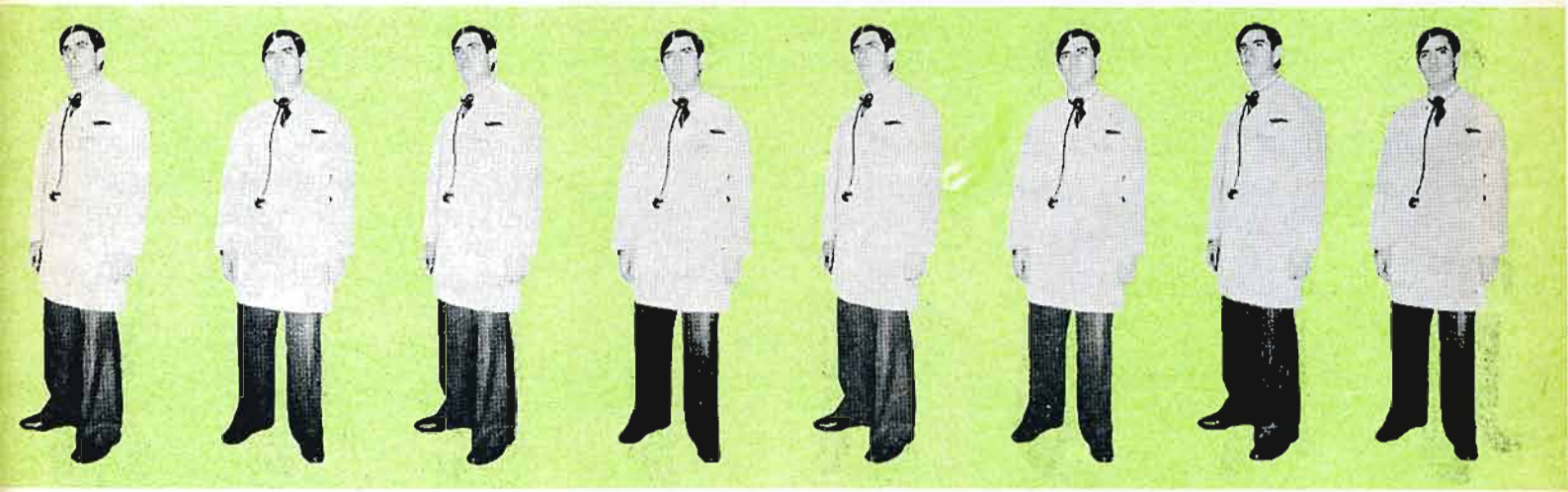
Aproximadamente 30 por ciento de ellos ingresan al área social (Seguro Social, Issste y otras instituciones). Los demás se acomodan en pueblos, consultorios privados, dispensarios, etcétera. Se calcula que un 70 por ciento del total de 25 mil médicos mexicanos en ejercicio, pertenecen al área social.

La mayor parte de éstos tienen además, consultorios privados que atienden en las horas que les dejan libres su empleo. Algunos médicos interrogados, incluyendo especialistas diversos, dividen su tiempo en lo que llaman 30-30-40: treinta por ciento en actividades hospitalarias; treinta en ciertas actividades específicas de su especialidad (intervenciones quirúrgicas, por ejemplo), y 40 por ciento en atender la consulta externa.

Sueldos de médicos y cuotas de los derechohabientes

Los médicos generales que prestan sus servicios en el Issste, devengan un sueldo de $8,438.78 pesos por cuatro

Todos tenemos necesidad, en algún momento de nuestra vida, de recurrir a los servicios de un profesional. No obstante, una encuesta realizada por la Revista del Consumidor revela que el público en general conoce poco del ejercicio de las profesiones, así como sus ramificaciones, honorarios y otros datos de importancia. Por esta razón hemos decidido incluír en éste, y en números sucesivos, informes sobre el particular que, no dudamos, serán de utilidad para el consumidor.



horas de trabajo diario; $12,658.18 por seis y $16,877.56 por ocho. Los especialistas reciben $13,543.78 por seis horas y $18,058.36 por ocho. En términos generales puede afirmarse que los médicos del Imss perciben salarios semejantes.

Por su parte, los derechohabientes del Issste aportan el dos por ciento de sus sueldos para cubrir los gastos de los servicios médicos. La cuota del Imss es del 2.27 por ciento.

No todos los asegurados de estas instituciones están satisfechos con los servicios que allí reciben, por lo menos en ciertos aspectos. Por lo general, se quejan de la mala atención y despotismo por parte de ciertos empleados como enfermeras, recepcionistas y otros. En cuanto a los médicos, frecuentemente el excesivo número de pacientes que deben atender los obliga a realizar un trabajo acelerado (algunos atienden de cuatro a seis pacientes por hora).

En realidad, la objeción más seria que se imputa a estos servicios, es la deshumanización; el paciente se convierte en un número, en circunstancias en que, generalmente, necesita comprensión y apoyo humano.

Honorarios particulares

En una encuesta realizada por la Revista del Consumidor se obtuvieron datos acerca de los honorarios de los médicos de diversas colonias de la ciudad de México.

No existe norma alguna para fijar dichas remuneraciones, y los profesionistas toman como base la zona más o menos pudiente en que se encuentra ubicado el consultorio, o bien las relaciones con que cuentan.

Los médicos generales cobran de 20 a 500 pesos por la primera consulta. En las siguientes, normalmente rebajan hasta un 50 por ciento. Los médicos que tienen sus consultorios en zona de clase media, hacen fluctuar sus estipendios entre los 80 y 200 pesos.

Los especialistas llegan a cobrar hasta 900 pesos por la primera consulta. Los honorarios por intervenciones quirúrgicas varían notablemente; ascienden a decenas de miles de pesos por una operación del corazón o del cerebro; se reducen al extirpar un apéndice, unas amígdalas o bien la atención de un parto. En estos casos la cuenta del médico será de $5,000 pesos aproximadamente, aparte gastos de sanatorio.

Los honorarios de los cirujanos podrían justificarse por el desgaste nervioso y físico del que ejerce esta especialidad.

Por otra parte, existen ciertos policlínicos populares, atendidos generalmente por profesionistas jóvenes que trabajan a sueldo, y atienden a numerosos pacientes. Aún cuando no cuentan con la preferencia de algunos sectores de consumidores, podrían ser una solución para los de menores recursos.

La Homeopatía

En México se practican legalmente la Alopatía —que es el sistema tradicional y predominante— y la Homeopatía. El método terapéutico de la última, se basa en el principio de "lo similar cura lo similar", en tanto que la Alopatía sostiene que "lo contrario cura lo contrario". La Homeopatía se estudia en el Instituto Politécnico Nacional y en la Escuela Libre de Homeopatía, de la ciudad de México.

En la actualidad, algunos grupos de la población tienden hacia una ali-

mentación más "natural", exenta de aditivos y compuestos de síntesis químicas. Esta inclinación ha abarcado a los medicamentos, de tal modo que existe un nuevo interés por la Homeopatía. Esta disciplina utiliza, en principio, extractos de plantas para la preparación de los llamados "chochitos".

Por otra parte, las consultas y las medicinas homeopáticas resultan sensiblemente más baratas que las de los alópatas. Los honorarios de un médico homeópata fluctúan entre 50 y 150 pesos por consulta, y las medicinas cuestan aproximadamente 15 pesos por una semana de tratamiento.

Medicina preventiva

Según la mayoría de nuestras fuentes, lo más racional a seguir con respecto al médico, consiste en adoptar una política de prevención de las enfermedades en vez de atacarlas una vez desarrolladas. En este sentido, las autoridades gubernamentales sostienen campañas constantes en pro de la vacunación de los niños. Si se presentan aún casos de viruela, poliomielitis, tétanos, tosferina, varicela y sarampión, se debe exclusivamente al descuido de los padres que no vacunan a tiempo a sus hijos.

El examen llamado "Papanicolau" para detectar el cáncer uterino, se proporciona gratuitamente en las instituciones gubernamentales. Lo mismo ocurre con el catastro torácico, por medio del cual se descubre la tuberculosis.

Y llegamos al colmo de la desidia: existen casos de personas, mordidas por perros rabiosos, que deben ser localizadas por medio de periódicos, radio y televisión, para evitarles la más espantosa de las muertes...

Lo más conveniente para su salud y economía

En este punto, la Revista del Consumidor pone especial énfasis en que lo más conveniente, tanto para su economía como para su salud y su tranquilidad, es atender los llamados de la autoridades de Salubridad, y hacer uso de los grandes avances que la medicina preventiva pone a su alcance.

Deben efectuarse exámenes y análisis periódicos, lo más completos posible, y evitar además, el consumo de tóxicos como el alcohol y el tabaco. Es necesario también acostumbrarse a un régimen de ejercicios, adecuado para conservar una condición física aceptable.

Derechos y obligaciones

Aún cuando la Ley en este sentido es incompleta, asienta que el médico puede ser demandado en determinados casos.

El Artículo 228 del Código Penal señala la responsabilidad de los médicos,cirujanos y "demás profesionistas similares y auxiliares" por los daños que causen a su paciente en la práctica de su profesión. Podrán ser sancionados por los delitos que cometen y además se les puede hacer aplicar una suspensión que va de un mes a dos años. En caso de reincidencia, un facultativo puede verse privado permanentemente del ejercicio de su carrera.

La Ley señala también que el médico responderá "por los actos de sus ayudantes, enfermeros y practicantes, cuando obren de acuerdo con sus intrucciones".

Cualquier queja contra uno de estos profesionistas deberá presentarse ante el Agente del Ministerio Público en la Delegación correspondiente, o en la Oficina de Averiguaciones Previas de la Procuraduría de Justicia del Distrito Federal o de los Estados, según corresponda.

Recomendaciones

• Si pertenece a alguna de las instituciones que practican la medicina social, conozca sus derechos y haga uso de ellos plenamente.

o Siga los lineamientos de la medicina preventiva. Es lo más conveniente.

• Exija su recibo de honorarios cada vez que sea atendido por un médico. Sólo así podrá hacer valer sus derechos en caso necesario.

Algunas opiniones recogidas por la Revista del Consumidor:

- o Un 70 por ciento de los entrevistados dijeron desconocer, en su gran mayoría, las especialidades médicas por su nombre técnico.
- o El 62 por ciento manifestó preferir un especialista, a visitar al médico general.
- o El 92 por ciento dijo recurrir al médico sólo en caso de enfermedad, y no como medio preventivo. Asimismo, manifestaron su falta de información en ese sentido.
- o Un 84 por ciento estuvo en descuerdo con los honorararios de la profesión médica; además indicaron que la espera en los consultorios es larga y molesta.
- o Un 37 por ciento juzgó innecesarios los análisis ordenados por el médico para comprobar el diagnóstico.
- o Un 68 por ciento manifestó su inconformidad con el giro comercial que se ha dado a la medicina privada..
- o Un 97 por ciento se queja del grave deterioro de la relación médico-paciente en el área de la medicina social.
- o Un 3 por ciento dijo haber sido víctima de la falta de ética profesional o de haber estado en peligro de perder la vida a causa de la ineficiecia de algún médico.
- o Un 7 por ciento manifestó confianza en la medicina homeopática.

Especialidades médicas que se estudian en la UNAM

Especialización:	Se ocupa de:
Anatomía Patológica	Trastornos degenerativos y regresivos de los tejidos y sistemas.
Angiología	Las arterias, venas y vasos capilares.
Biología de la Reproducción Humana	Los problemas biológicos de la reproducción.
Cardiología	El corazón, y aparato circulatorio.
Cirugía de Tórax	Las operaciones quirúrgicas del torso.
Cirugía General	Todo tipo de operaciones quirúrgicas.
Cirugía Pediátrica	Las intervenciones quirúrgicas en los niños.
Cirugía Plástica y Reconstructiva	Corregir defectos congénitos adquiridos, mejorar la apariencia o el funcionamiento de ciertos órganos o miembros.
Dermatología	Las enfermedades de la piel.
Endocrinología y Nutriología	Las glándulas hormonales y nutrición.
Gastroenterología	Enfermedades del estómago e intestino.
Genética Médica	Enfermedades hereditarias.
Ginecología y Obstetricia	Enfermedades propias de la mujer y partos.
Hematología	La sangre.
Infectología	Enfermedades infecciosas.
Inmunología Clínica y Alergia	Fenómenos relacionados con antígenos y anticuerpos.
Laboratorio Clínico	Análisis clínicos.
Medicina de Rehabilitación	La recuperación de funciones de órganos y miembros.
Medicina del Trabajo	Enfermedades contraídas a causa de la práctica de alguna ocupación.
Medicina Interna	Medicina general.
Medicina Nuclear	Enfermedades producidas por el contacto con la actividad nuclear.
Nefrología	Los riñones.
Neumología	Los pulmones.
Oftalmología	Los ojos.
Oncología	Los tumores.
Otorrinolaringología	Los oídos, nariz y garganta.
Pediatría	Los niños.
Psicoanálisis	El tratamiento de ciertas enfermedades nerviosas de origen psíquico.
Psiquiatría	Las enfermedades mentales.
Radiodiagnóstico	El diagnóstico por medio de rayos X.
Reumatología	El reumatismo.
Traumatología y Ortopedia	Las lesiones por golpes y correcciones de las deformidades del cuerpo.
Urología	El aparato urinario.

Nota: Esta lista no es exhaustiva. Existen también ciertas especialidades dentro de la cirugía, y otras super-especialidades como la proctología (enfermedad del recto) y enfermedades tropicales, etc.

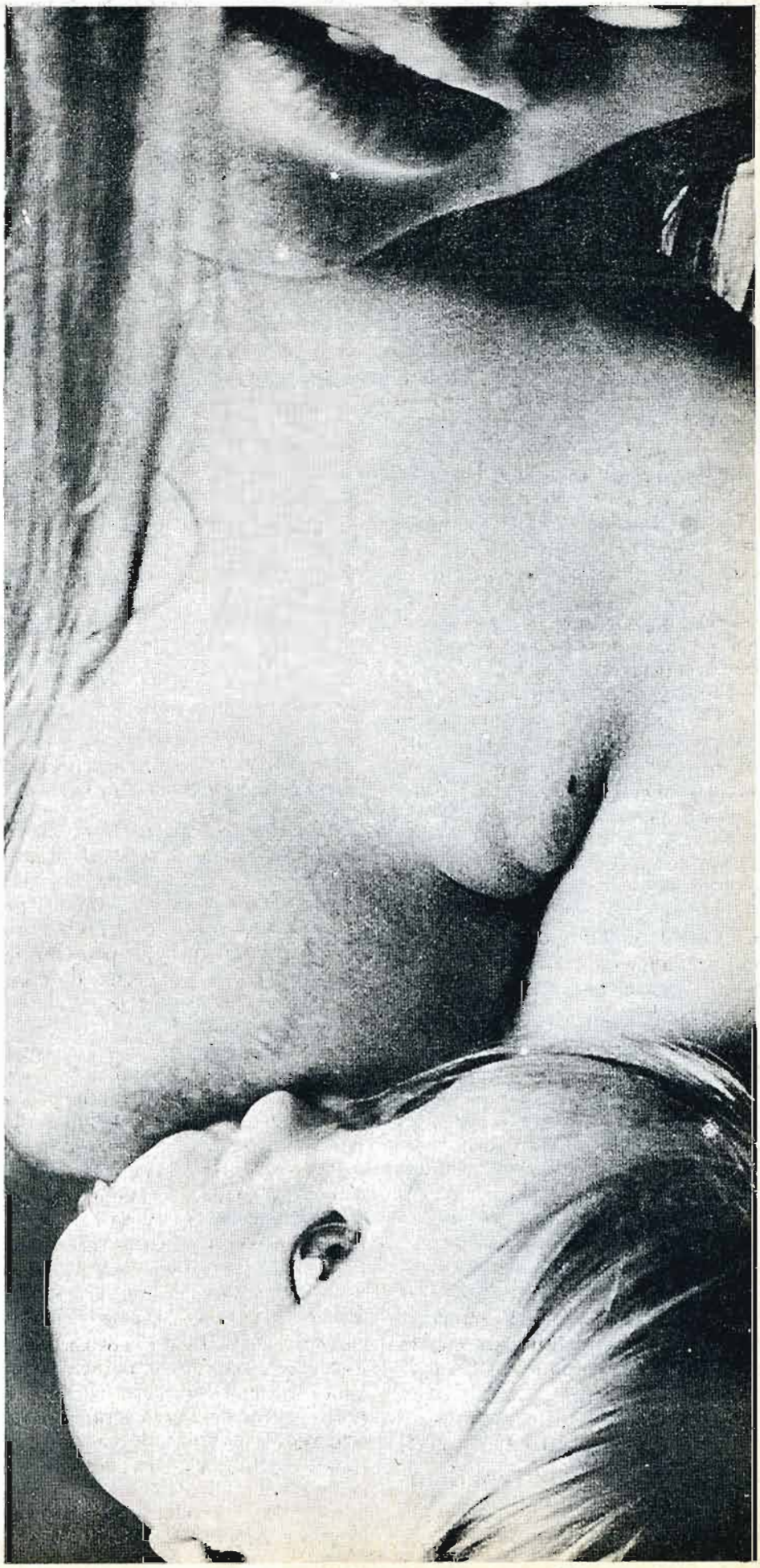
ALIMENTACION INFANTIL

La leche materna y los sustitutos.

La inteligencia y la alimentación del lactante se relacionan estrechamente. La solución al problema de la desnutrición infantil podrían ser las proteínas vegetales.

La costumbre de amamantar a los niños ha declinado sensiblemente en el mundo occidental en los últimos 50 años. Esta es también la tendencia de la élite de muchos países en vías de desarrollo.

De acuerdo con la maestra en Ciencias y Tecnología de Alimentos, Josefina C. Morales Guerrero, las consecuencias de esta nueva costumbre son muy serias. Por ejemplo: un aumento de la mortalidad infantil causada por desnutrición, en particular marasmo o kwashiorkor en el primer año de vida; y, algo muy lamentable, el daño permanente que puede ser causado en el cerebro de los bebés.



El kwashiorkor o niño rojo, en el idioma de la Costa de oro, (Ghana) es una enfermedad carencial provocada por falta de proteínas, -propia de los infantes de los países cálidos- que se caracteriza por la suspensión del crecimiento, inapetencia, diarrea, edema y pigmentaciones pardirojizas de la piel y el pelo, además de crecimiento del hígado y del bazo.

No hay nada mejor que la alimentación materna.

En favor de la alimentación materna, cuyas ventajas son ampliamente reconocidas por expertos, y que a su vez son los indicadores a seguir para la composición de fórmulas lácteas, se acredita el satisfactorio crecimiento y desarrollo de los primeros años de vida; la buena salud, inmunidad y relativamente baja morbilidad y mortalidad; digestibilidad, baja carga de solutos y una amplia gama de factores conocidos y desconocidos que protegen y promueven la salud; y por último, la satisfacción emocional.

Con excepción de este último punto, los demás se dan por ganados en los países desarrollados, pero continúan siendo de vital importancia en los niños de los países en desarrollo.

Por su parte, la madre también obtiene ventajas de este tipo de alimentación de los lactantes: baja incidencia del cáncer mamario; un mayor intervalo entre cada bebé; satisfacción emocional; simplicidad y conveniencia, y finalmente, el bajo costo, compatible con el poder de compra de madres de bajo ingreso.

Fórmulas artificiales

Sin embargo, cuando por alguna razón relacionada con la madre, con el niño, o ambos, no es posible alimentar al último con leche materna, la prescripción de productos artificiales resulta altamente recomendable.

En la preparación de éstos, se procura casi siempre, que la relación de nutrientes sea similar a los que pueden encontrarse en la leche materna. Hoy por hoy, el consumidor cuenta con una gran variedad de estos productos.

No todos los niños tienen los mismos requerimientos

La diferencia en las necesidades alimentarias se ve influenciada por la edad, tamaño, velocidad de crecimiento, nivel de actividad; así como por las alteraciones de varios nutrientes, por ejemplo: las de algunas vitaminas dependen del suministro total de calorías, proteínas, glúcidos, grasas, aminoácidos y aún de otras materias primas.

Los lactantes, en términos generales, requieren:

Cuando los niños son alimentados con leche de vaca, se presenta la cuestión de si debe recomendarse un suministro mayor, dado que las proteínas de la leche vacuna son de inferior calidad.

Los datos tan disímiles al respecto, son parcialmente un reflejo del poder de adaptación de los niños.

Los estudios del metabolismo de los niños prematuros indican que éstos necesitan más proteínas que los nacidos a término.

En la preparación de productos artificiales debe procurarse siempre que la relación de nutrientes sea similar a los de la leche materna.

• *Calorías.* El metabolismo basal normal en niños durante el primer año de vida, es de 55 calorías por kilo de peso al día. (Caloría: Unidad de calor: Cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un gramo -caloría pequeña- o de un kilogramo de agua -caloría grande-, a la presión ordinaria).

• *Proteínas.* Un estudio reciente, que se basa en la leche materna pasterizada administrada *ab libitum*, dio por resultado una ingesta promedio de proteína de 2.3 gramos por kilo de peso (g/kg) en el primer mes, y disminuyó a un promedio de 1.4 g/kg a los seis meses. (Proteínas: cualesquiera de los cuerpos pertenecientes a un grupo de especies químicas muy numerosas y variadas, que se caracterizan por estar compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno; y algunas, además, de hierro, fósforo y azufre. Forman parte integrante de las células de seres vivos, de los jugos nutricios vegetales y de los plasmas sanguíneo y linfático de los animales. Son incoloras, inodoras y en general insípidas. *Albuminoide prótido).*

• *Grasas.* Para seguir con el trabajo de Sánchez Guerrero, conviene mencionar que la leche materna y la de vaca contienen aproximadamente 3.8 por ciento de grasa, pero existe una gran diferencia en sus respectivas composiciones químicas. En la leche materna predominan los ácidos grasos no saturados o de cadena larga. *(Grasas:* cuerpo líquido o sólido de procedencia animal o vegetal, constituído principalmente por una mezcla de glicéridos -estearina, palmitina, oleína- que se encuentran en los vegetales principalmente en los frutos y semillas; en los animales superiores y en el hombre, en casi todos sus órganos).

Existen algunos componentes de las grasas, como los ácidos linoléico y araquidónico, que no pueden ser sintetizados por el organismo en suficiente cantidad, y por lo tanto deben ser suministrados en la dieta. Estos ácidos grasos, se conocen también como esenciales y su deficiencia se relaciona con ciertas enfermedades de la piel. En un estudio realizado acerca del

contenido de estos ácidos, se consideró equivalente al suministro de linoleato en la dieta de niños de dos a cuatro meses, y se calculó que los requerimientos mínimos de linoleato son del orden del uno por ciento de las calorías totales. En relación a los requerimientos de los ácidos grasos totales, se presume que sean muy bajos, de 1.8 a 5.7 g/kg/día.

Cuando el nivel de grasa en la dieta es bajo, se hace necesario administrar grandes cantidades de glúcidos o proteínas para alcanzar los requerimientos calóricos, pues en caso contrario se presentan diarreas, deshidratación y además una carga renal excesiva. Los niños prematuros deben recibir dietas modificadas relativamente bajas en grasas.

En términos de calorías, la grasa de la leche materna aporta cerca de la mitad del total de unidades; con esta base, las leches comerciales se han formulado de tal forma, que generalmente aportan de 35 a 40 por ciento de las calorías totales, siendo bien toleradas por los infantes.

• *Glúcidos.* El lactante necesita, además, un 15 por ciento de hidratos de carbono para que la distribución calórica del alimento sea nutritivamente adecuada. La leche humana proporciona el 37 por ciento de calorías de carbohidratos, la leche de vaca el 29 y la gran mayoría de las fórmulas comerciales aportan de 40 a 45 por ciento. (Glúcidos, o hidratos de carbono: compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno en la proporción de éstos últimos para formar agua. Se clasifican en monosacáridos, disacáridos, trisacáridos y polisacáridos, con derivados acéticos, aminados, alcohólicos, polímeros y otros de cada grupo).

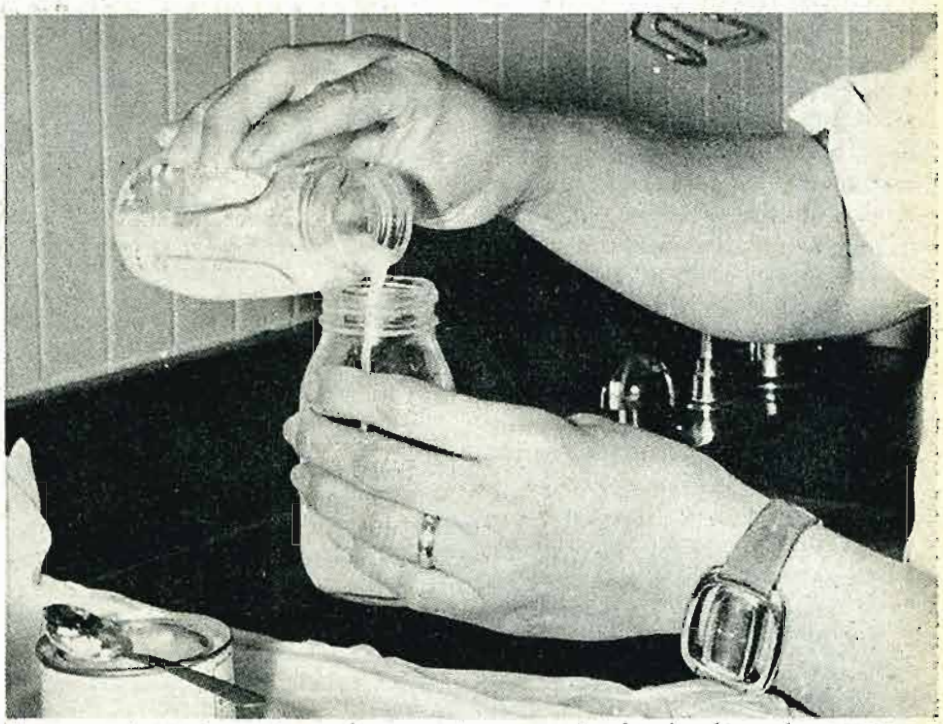
Un problema que a veces se presenta en los niños alimentados con fórmulas artificiales es la alergia hacia éstas, la cual se manifiesta como diarrea y problemas gastrointestinales, que en el 80 por ciento de los casos se deben a deficiencias en la hidrólisis de los disacáridos y polisacáridos (por ejemplo, lactosa y azúcar de caña).

• *Vitaminas.* Las vitaminas son sustancias orgánicas que actúan como reguladores bioquímicos. La leche de una madre bien alimentada satisface en el infante los requerimientos de vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, vitamina B^{12}, ácido fólico, ácido ascórbico y vitamina E, si se administra en cantidades adecuadas.

Otras ventajas de la leche materna

En investigaciones recientes realizadas en el área médica, se ha observado una temprana inmunidad a las infecciones en los niños alimentados con leche materna. Se atribuye esta inmunidad al contenido en anticuerpos y propiedades bactericidas de esta leche.

Se ha encontrado también en ella, un factor antipoliomielítico, así como ciertos bacilos que favorecen la buena digestión, en una proporción 40 veces mayor que la leche de vaca. Otros estudios revelaron una resistencia natural a la malaria, en los niños alimentados con esta leche.



En ausencia de la materna, los expertos recomiendan las fórmulas comerciales a base de leche de vaca.

Duración de la lactancia

Este periodo varía de acuerdo con costumbres locales sobre alimentación al pecho, por variables de tipo biológico, social y económico y otras condiciones.

En cuanto a la edad en que debe iniciarse la lactancia y la forma en que ésta puede afectar al bebé, todavía no está bien definida. El tiempo puede variar de 4 a 24 horas.

Por lo que respecta al periodo en que la leche materna puede ser el único alimento, es muy variable. En mujeres bien alimentadas puede ser hasta los seis meses de edad, pero en los países en desarrollo, la leche humana es válida sólo hasta los tres o cuatro meses de vida.

De acuerdo con el doctor Wit Greene, ex jefe de la División de Pediatría del Centro Hospitalario 20 de Noviembre del ISSSTE "más que el tipo de leche, hay que enjuiciar el tipo de madre. Si una madre, por alguna razón, no puede dar leche a su hijo, pero le da un biberón artificial con el mismo afecto, cariño, en forma gratificante, acondicionando a su hijo, poseyéndolo en el momento en que se lo da, está realmente realizando una mejor labor en comparación con aquella que le está dando pecho y al mismo tiempo está leyendo o masticando chicle".

Las leches artificiales y la materna

Una de las principales diferencias entre la leche humana y la de vaca, es el alto contenido proteínico de esta última, de modo que al diluirla y añadir además azúcar, se consigue una fórmula parecida a la leche materna.

Este es el principio de las marcas comerciales "pediátricas" a base de leche de vaca, cuyo manejo se ha extendido gracias a la aplicación de estándares sanitarios, fabricación de botellas y "mamilas" fácilmente esterilizables, alteración del cuajo del pro-

ducto y la adecuada manipulación de vitaminas. El único "pero" que puede oponerse a estos artículos, es su elevado precio.

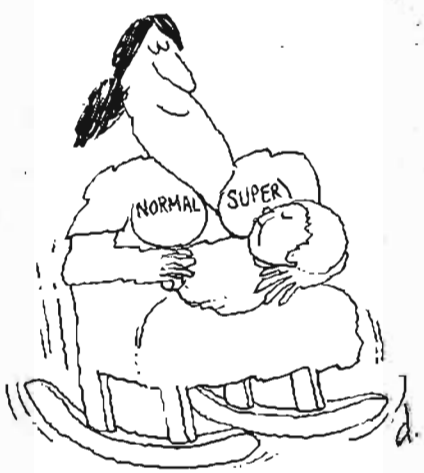
La solución de soya como solución al problema

Aparte de otros sustitutos de la leche fresca de vaca, la soya ha surgido a nivel mundial como la solución idónea al problema de la desnutrición del lactante por su alta calidad nutricional y bajo costo.

Y esto, aún cuando se reconoce que el valor nutritivo de la mayoría de las proteínas vegetales está limitado por la deficiencia de uno o más aminoácidos. (Aminoácidos: elemento componente de proteínas).

En cuanto a los aminoácidos, la metionina es el de mayor importancia en la dieta de los infantes de los países en vías de desarrollo y un incremento en su concentración modificará favorablemente la deficiencia proteínica de estas dietas.

Las proteínas de la harina de soya juegan un papel importante pues pueden resolver el problema urgente de la deficiencia proteínico-calórica especialmente de los niños de tres meses a cuatro años de edad, debido a que contienen un alto nivel de estos cuerpos (aproximadamente 40 a 50 por ciento, según el contenido de aceite); además, su composición resulta hasta cierto límite complementaria a la de los cereales y también a su excelente valor nutricional perfectamente comprobado; por si lo anterior no fuera suficiente, la soya es de precio reducido.



Conclusiones

- **La mejor alimentación para el lactante, es el seno materno, por el conjunto de ventajas sicológicas, nutricionales, antisépticas e inmunidad, principalmente.**
- **Las fórmulas comerciales a base de leche de vaca son muy recomendables; su gran variedad permite escoger la que más conviene al niño. El principal inconveniente es su precio elevado.**
- **Los sustitutos de la leche, fundamentalmente los productos a base de soya y cereales, enriquecidos con metionina, podrían ser la solución al problema de la desnutrición infantil en México. Si los comparamos con la leche, (ver tabla) resultan bastante satisfactorios. Asimismo, en la práctica se han observado excelentes resultados con niños alimentados a base de estos productos.**
- **El tipo de alimentación para el niño debe ser señalado, en todo caso, por el pediatra.**
- **Cuando se suministra alimentación artificial, la botella y el biberón deben estar perfectamente esterilizados. Las infecciones gastrointestinales son mucho más frecuentes con este tipo de alimentación, a causa de descuidos en la higiene.**

COMPOSICION PORCENTUAL PROMEDIO DE LA LECHE MATERNA, DE VACA Y UN SUSTITUTO A BASE DE SOYA

Constituyente	Leche materna	Leche de vaca	Fórmula a base de soya (Sustituto de la leche)
Agua	87.6	67.2	85.0
Sólidos totales	12.4	12.8	15.0
Proteína	1.1	3.3	3.0
Grasa	3:8	3.8	3.74
Lactosa	7.0	4.8	---
Dextrosa, fructosa, sólidos de cereal hidrolizados y extracto de malta.	--	--	7.49
Cenizas	0.21	0.71	0.42
Fibra cruda	--	--	0.16
Vitamina A	154 U.I	99 U.I	172. U.I
Carotenoides	27 mg	42 mg	-
Tiamina (vit. B1)	16 mg	42 mg	45 mg
Riboflavina (vit. B2)	43 mg	157 mg	67 mg
Niacina	172 mg	85 mg	675 mg
Piridoxina (vit B6)	11 mg	48 mg	112 mg
Acido pantoténico	196 mg	350 mg	345 mg
Acido fólico	0.18 mg	0.23 mg	0.22 mg
Biotina	0.40 mg	3.5 mg	-
Cianocobalamina (vit. B12)	0.18 mg	0.56 mg	0.22 mg
Acido ascórbico	4.3 mg	1.8 mg	4.5 mg
Vitamina D	0.4-10 U.I.	0.3-40 U.I.	37.5 U.I.
Vitamina K	26 D.G.	100 D.G.	-
Vitamina E	-	-	225 mg
Sulfato ferroso	-	-	525 mg
Yoduro de potasio	-	-	15 mg
Calorías/100 ml	7.1	69	79

Fuente: Research Council Bulletin No. 254, 1953.
Complementos Alimenticios, S.A. Información directa.

El mecánico automotriz

¿Ha pensado usted lo que puede esperar de su automóvil?

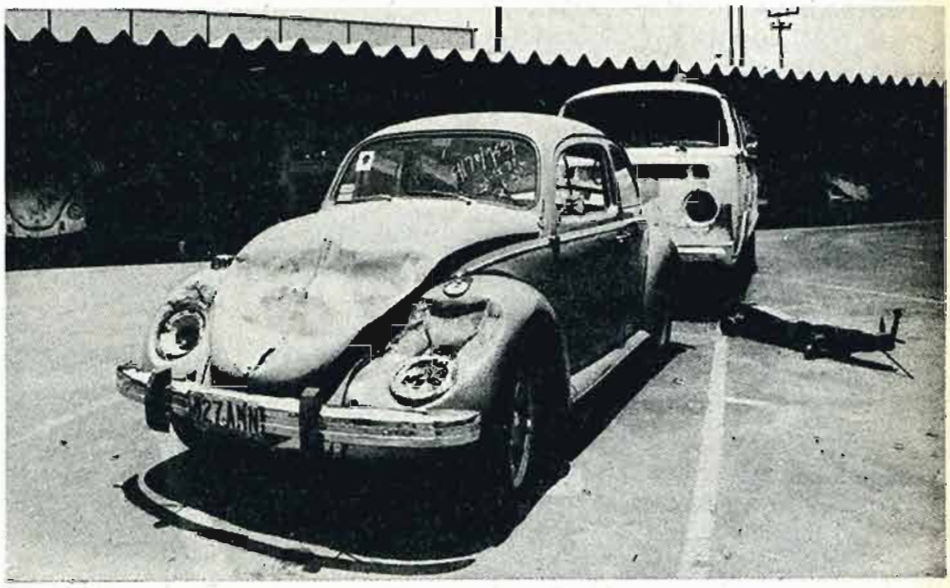
Estamos de acuerdo en que es razonable esperar que su coche lo lleve de un lugar a otro, cumpliendo las tres condiciones básicas de seguridad, economía y comodidad. Coincidimos también en que un automóvil que se emplea inteligentemente representa un beneficio, en transportación para su propietario.

No obstante, si el vehículo está fallando, no tardará en convertirse en una de sus más grandes molestias.

Como pares y nones, las descomposturas pueden caer en la categoría de previstas e imprevistas. En el primer caso, el mantenimiento se considera dentro de un programa que se ajusta a sus posibilidades de tiempo y economía. Cualquier reparación de esta naturaleza es rápida, relativamente fácil y muchas veces de bajo costo. En el segundo de los casos, los trastornos en el funcionamiento del auto se originan por descuido del propietario y generalmente son inoportunos, tardados y casi siempre causan otros problemas secundarios.

Las partes de un automóvil son más de dos mil y cada una de ellas es, una obra de ingeniería. Es por eso que las reparaciones, ya sean de mantenimiento preventivo o inesperadas, deben ser entregadas a manos expertas y conocedoras.

Sin embargo, y pese a que el mecánico experimentado conoce las características básicas de un automóvil, el usuario en no pocas ocasiones se encuentra con que su vehículo no "quedó como esperaba". El mantenimiento de su coche, obligó a uno de los reporteros de Revista del Consumidor a solicitar los servicios mecánicos de una de las asociaciones automovilísticas existentes en el país. Algunos minutos después se hizo presente un verdadero minitaller: un auto compacto conducido por el técnico que se haría cargo de la reparación.



"Al taller debe irse solo en caso de descomposturas mayores".

"Hace más de 25 años que me inicié en la mecánica; comencé de "canchanchán" (ayudante aprendiz)... he pasado por casi todo lo referente a coches, y nunca he dejado de aprender. Cada año, nuevos modelos lo hacen a uno estudiar. Aquí se aprende sobre la marcha..."

-¿Por qué fallan tanto los carros? ¿ya no se fabrican como antes?

-Los coches siempre han sido bien hechos; un auto no debe durar menos de 25 años, por eso ve usted algunas carcachas todavía trabajando...

-Pues sí, pero me imagino que a veces las piezas se desgastan...

-En realidad, hay piezas, y nosotros lo sabemos, de vida limitada y esas son las que deben ser cambiadas; hay otras de medianas y de vida entera, muchas partes deben durar de 5 a 25 años...

-¿Cuáles son las de vida limitada?

-Por ejemplo llantas, platinos, condensadores, focos, marcha, bandas, bujías y las escobillas del generador... son las principales. Las de mediano plazo son todas las demás; una anillada cuando lo necesita, y usted puede tener carro como para 25 años.

-Pero a veces salen malas y necesitan muchas reparaciones...

-Todo depende del lugar donde se lleve a arreglar. Si usted es aficionado a esos "maistros" maletones, se expone a muchas cosas. Son baratos, eso sí, pero terminan costando caro. Yo me acuerdo de cuando era aprendiz y el "jefe" me ponía a trabajar sin saber nada; se pierden piezas, tuercas, y después se les ponen a otros coches y los de otros al de usted; luego le parchan o le "soldan" lo que pueden, y ahí anda la falla que a la larga le va a dar guerra. Baratos y malhechos. Usted cree que se ahorra una buena cantidad de dinero pero no, a la larga sale perdiendo.

-Pero, a veces salen las refacciones en mal estado...

-...Casi nunca. Lo que pasa es que

se las cambian por otras de media vida. Si su carro es nuevo, le canjean una pieza por otra y así ganan su dinero extra, formando su "stock" de refacciones.

Supongamos que usted necesita cargar su batería. Mientras esto ocurre alguien se puede aprovechar. Con el pretexto de la revisión, le pueden cambiar la bobina, el armador del generador o hasta la misma batería.

-¿No se dan cuenta de esto los dueños del taller?

-No, porque hay buenas mañas.

-De modo que ese es un negocio extra...

-Y hay otras formas de hacer trampa. La gente usualmente no conoce gran cosa de mecánica. Así que cuando le siente algo raro al coche, inmediatamente lo lleva a arreglar; el mecánico sabe, más o menos, lo que puede tener el carro, pero trata de medir qué tan abusado es el cliente. A lo mejor sabe lo mismo que él, así que lo sondea un poco. Le plantea algo, y si no protesta, empiezan a aparecer más defectos.

Si por ejemplo, usted siente que sus frenos fallan, lo más lógico es que lo lleve a ajustar. De seguro le dicen que una pieza ya anda mal y que hay que cambiarla; claro que sus partes están bien, pero le muestran una pieza rota de algún otro carro.

-Y supongamos que uno vigile que la pieza se cambie y que las cosas se hagan bien, ¿qué pasa?

-Muy fácil, se le hace el ajuste general de frenos, que es la reparación más común, sólo que se los dejan demasiado "duros". Así usted regresa al día siguiente para que se los arreglen, porque está dentro de la garantía. Sólo que en ese momento hay "demasiado trabajo" y le piden por favor que regrese en tres horas por su carro. Si a usted le urge, viene la súplica y la propina, por nada.

-No pensé que hubiera tanto manejo...

-Y eso es sólo el principio. Hay otras gentes que cuando arreglan una cosa, desarreglan otra. Así, usted a los tres días regresa por el "nuevo detallito".

-He oído hablar de maestros que hasta con una horquillita o un alambrito hacen reparaciones.

-Lo malo es que si usted permite el arreglo de algún defecto con "alambritos", como usted dice, al poco tiempo va a traer su coche como matraca. Después del alambrito, va a ser una tuerquita, luego un tornillo y así, hasta el infinito.

-Y un choque debe costar muy caro...

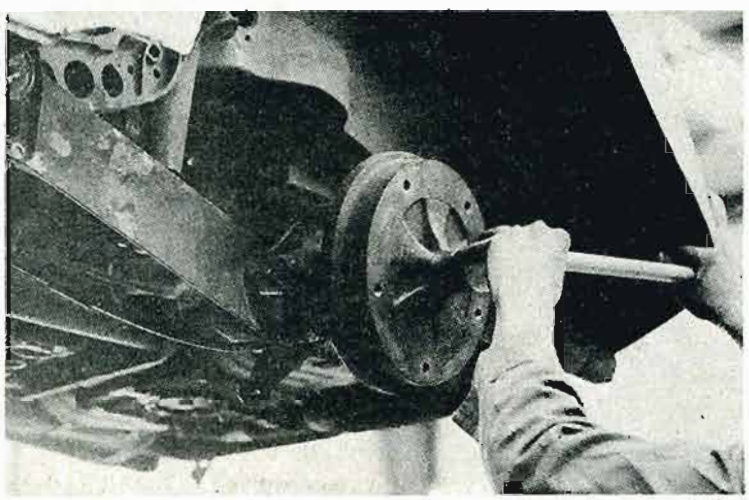
-¡Ah! los lamineros, esos son otra cosa. Muchas veces los "resanes" que venden como de soldadura de estaño son de resina, y le duran a lo más dos meses. Casi están pegados con la pintura. Hay otros que de plano fabrican su propia pasta con resina y blanco de España, la cual desde luego, no aguanta ni un mes. Y cobran también como "pintura fina", la más corriente.

-¿Qué se puede hacer para evitar estos abusos?

-Pues muchas cosas sencillas. Se puede aprender, por ejemplo, algo con respecto a la afinación. Por otra parte, con un juego extra de bujías se evitan gastos y molestias; alternando este juego extra, se manda a limpiar el sucio y el costo es mínimo. Los platinos también se pueden reemplazar fácilmente. El lavado del carburador puede hacerse por fuera; en realidad es difícil que se obstruya, pues el mismo paso de la gasolina lo impide; pero si llegara a suceder, se pone la pieza en tíner.

El cambio de focos, revisiones periódicas de la batería, así como del sistema eléctrico, cualquiera puede hacerlas. Yo recomendaría acudir al mecánico solamente para reparaciones mayores, y además, para la revisión de los frenos y la dirección. Ahí sí que deben buscarse verdaderos expertos, porque está la vida de por medio.

-Por supuesto, hay que evitar las gangas callejeras. Había unos tipos que hacían llantas "nuevas" a base de aserrín, cola y chapopote, y luego las vendían como salida de la fabrica ...



"Aparte de la revisión de frenos, o la dirección, muchos defectos son fácilmente reparables".

Recomendaciones

- **Seleccione un mecánico experto y reponsable, aunque le cueste un poco más de dinero.**
- Atienda oportunamente el mantenimiento preventivo de su vehículo.
- Evite sistemáticamente los mecánicos callejeros, improvisados y barateros.
- Aprenda a realizar ciertas operaciones sencillas, como la afinación, el cambio de bujías y de platinos, el lavado del carburador y cambio de mangueras, la revisión del sistema eléctrico y batería, y el reemplazo de los focos. Se ahorrará molestias y una buena cantidad de dinero.
- **Haga saber a su mecánico, en alguna forma, que usted es un conocedor. En esta forma, lo pensará dos veces antes de intentar alguna trampa.**
- **Cuando le cambien alguna pieza, pida a su mecánico la reemplazada; así se evitará malos manejos.**

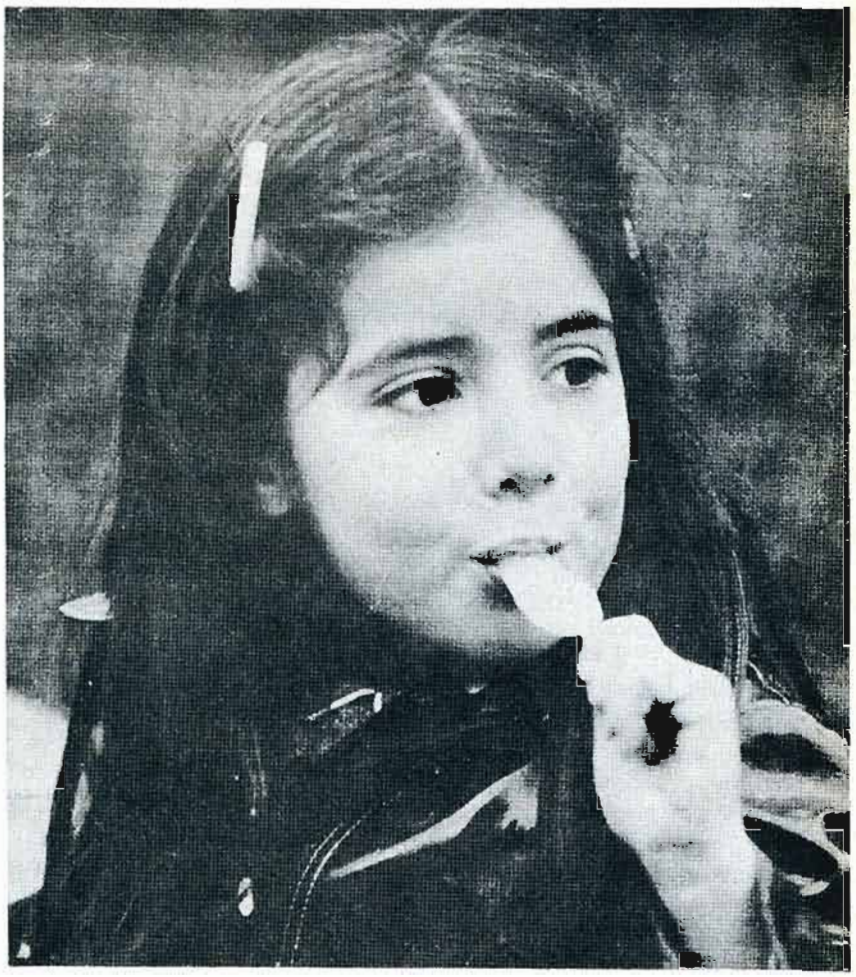
El azúcar en la alimentación

Hablar de azúcar es una urgente necesidad. La industria alimenticia ha logrado, por medio de la publicidad, anclar con firmeza en la mente de los consumidores toda una serie de hábitos y de verdades a medias relacionadas con la buena alimentación, y en particular con el tema del dulce.

Tal es la voz de alarma que lanza una reciente edición de la revista canadiense "Le Reveil du Consommateur" (vol. 5, núm. 9 de 1977). Continúa dicha revista:

De este modo, la mayoría de los consumidores están convencidos de que es necesario incluir azúcar refinada en su alimentación a fin de aportar la energía necesaria para su buen funcionamiento.

Este mito manejado por la publicidad, aunado a la ausencia de una verdadera educación sobre nutrición, ha propiciado el desequilibrio de una serie de hábitos alimentarios.



Hoy en día, hay que escoger: la salud o el azúcar

Los científicos que estudian este problema —salvo algunas controversias menores— están de acuerdo en que el azúcar es un elemento que causa grandes males: diabetes, caries dental, obesidad, enfermedades coronarias y otras. Todos estos males podrían disminuir si se tomara la decisión racional de restringirla o eliminarla drásticamente de la alimentación diaria.

Los norteamericanos consumen un promedio de 46 kilos aproximadamente al año. ¡Los orientales se conforman con 4.5 kgs.! Estas cifras de actualidad son semejantes a las de principio de siglo. Pero nuestras costumbres han cambiado considerablemente, por lo que el azúcar que ingerimos hoy no proviene de los mismos alimentos que antes. La principal fuente de sustentación, hasta mediados de siglo, provenía de comestibles preparados en casa. **Actualmente, el 70 por ciento del azúcar que consumimos procede de alimentos industrializados y bebidas gaseosas.**

No sabemos lo que comemos

El porcentaje de calorías provenientes de los glúcidos (carbohidratos), que incluyen el azúcar, no ha cambiado a través de los años. La explicación de este fenómeno se encuentra en el hecho de que poco a poco se han ido reemplazando los glúcidos provenientes de cereales por los de azúcar refinada. Este cambio ha determinado ciertas consecuencias para la salud.

Ahora bien, lo verdaderamente inquietante de esta situación es que consumimos todo ese dulce sin darnos cuenta. En efecto, la industria alimentaria ha incorporado azúcar a la mayor parte de sus fórmulas.

Como es de explicarse, la encontramos en frutas en conserva y congeladas, yogurt de frutas, helados, bombones, aguas gaseosas, naranjadas, dulces, chicles, galletas, pastas. Pero además, y para sorpresa de muchos, la industria incorpora el dulce a una gran cantidad de otros productos que se consideran como no-azucarados.

Con sólo efectuar una rápida incursión en un supermercado, podemos fácilmente comprobar que la mayor parte de los productos contienen azúcar. Todas las mayonesas, salsas para condimentar ensaladas, guisados de carne, salsas para espagueti, la incluyen. Asimismo, se encontró azúcar en ciertas sopas, y los quesos de untar; los productos que se dicen chinos como la salsa de soya, el chow mein, las galletas saladas

tipo biscocho, y las salsas en general. Y no hablemos de la mantequilla de cacahuate, mostazas preparadas, escabeche, etcétera.

Leer las listas de ingredientes es poco frecuente entre los consumidores; hacerlo nos comprobaría la presencia del azúcar en la composición de los productos.

La esclavitud comienza en la cuna

Los expertos están de acuerdo en que los buenos hábitos alimentarios se adquieren a temprana edad.

Esta industria ha captado el mensaje, pero en su propio provecho. Basados en lo anterior, las compañías fabricantes de alimentos para niños se apresuran a convertirlos en esclavos del azúcar.

Los cereales industrializados, primer nutriente sólido que ingiere el bebé, contienen azúcar refinada, que se añade a los glúcidos naturales de este producto. La mayor parte de las frutas, algunos jugos, las legumbres, al igual que ciertas comidas contienen gran cantidad de dulce.

Cuando se reprochó a dichas compañías esta escandalosa práctica, respondieron que no agregaban el azúcar por los bebés, sino por los padres. ¡Bonita excusa!

Tal vez lo que en realidad se persigue, es que cuando un niño muerda una manzana natural, ya no la encuentre lo suficientemente dulce como para considerarla un postre; preferirá entonces, comer uno o dos pastelitos industrializados, tal como el niño de la TV. Y todo será en provecho de la industria alimentaria.

Por otra parte, mientras más azúcar comemos, más necesitamos.

Azúcares, glúcidos o hidratos de carbono

Es imperativo definir correctamente estos términos. Una mala nomenclatura, en este caso, ha sido cuidadosamente planeada para confundir a los consumidores.

Aclaremos que el cuerpo, para su buen funcionamiento, necesita de la ingestión diaria de prótidos, lípidos (grasas) y glúcidos, así como vitaminas y minerales. La palabra glúcido es reemplazada con frecuencia por el término "hidrato de carbono", traducción literal del inglés "carbohydrate". Para no caer en un debate lingüístico, emplearemos el término glúcido en este texto.

La glucosa, fructuosa, lactosa, sacarosa y almidón, proveen al organismo de los glúcidos necesarios para su funcionamiento. Estos son generalmente llamados "azúcares". Pero existe una enorme diferencia entre los "azúcares" y lo que comemos como "azúcar".

Este último producto, es el que ingerimos en el azúcar blanca, el azúcar morena, la melaza, el jarabe de arce, la miel, etcétera. Los glúcidos, ya sean el azúcar blanca (sacarosa), el azúcar de leche (lactosa), o el azúcar de la papa (almidón) son transformados por la digestión en pequeñas partículas llamadas "glucosa".

Otros alimentos, como las frutas, contienen glucosa. El azúcar de estos no necesita fraccionarse antes de pasar por el proceso de la digestión y de la absorción por el organismo.

Por lo tanto, se produce un ahorro de energía, tan de moda en los tiempos que corren.

La glucosa atraviesa las membranas intestinales, pasa a la sangre para ser transportada hacia el hígado y los músculos, donde permanece en reserva en forma de grasa. La glucosa, producto final de la digestión de los glúcidos, provee una rápida fuente de energía y calor. Asimismo, es necesaria para el buen funcionamiento de una gran cantidad de células y tejidos, e interviene en el metabolismo de numerosas substancias.

¡No es indispensable consumir azúcar para ganar energías!

Para seguir con la citada revista canadiense, todos los alimentos que ingerimos surten al organismo de calorías. Una "caloría", —para los que no lo sepan— es una unidad de calor y energía. No debemos confundir la energía con el estímulo. El vigor que proporcionamos a nuestro cuerpo bajo la forma de "calorías", sirve tanto a la respiración y al latido del corazón como a todas las otras reacciones químicas llamadas metabolismo. Las calorías sirven también a las actividades voluntarias como el caminar, vestirse, ir de compras, etcétera. Todos los alimentos, como dijimos, nos proporcionan fuerzas y contamos con una reserva suficiente de ese "combustible" en nuestros tejidos, ya que esta "energía" también ha sido acumulada en comidas anteriores. Por lo tanto, no hay que temer que nos llegue a faltar.

Casi todos los folletos o libros escritos por órdenes de la industria azucarera hablan del dulce como si éste fuese muy importante. Pero en realidad, todas las cualidades que se le atribuyen, no son otras que aquellas que contienen los azúcares (glúcidos).

En otras palabras, el azúcar, ya sea blanca, morena, o en forma de barra de chocolate, *no nos da más energía* que una rebanada de pan. Es esta confusión, bien "remachada", la que conduce a la industria alimenticia a obtener tan grandes utilidades.

Para completar el cuadro, los alimentos glúcidos, prótidos y lípidos producen energía, pero a un ritmo diferente. Los glúcidos lo hacen rápidamente; por el contrario, los prótidos y los lípidos proveen al organismo de una energía más sostenida.

Azúcar: ¿un alimento esencial?

Todo individuo, no importa su edad o condición, puede vivir sin probar un grano de azúcar. Esta, sencillamente no es indispensable para el organismo.

Como se ha asentado, los glúcidos son elementos nutritivos indispensables; pero el dulce está lejos de ser un glúcido esencial. Esta afirmación es igualmente cierta para todo tipo de azúcar. Y ninguna de ellas suministra algo más que calorías.

Se llama calorías "vacías" a las obtenidas del azúcar y otros alimentos elaborados casi exclusivamente con este producto, como los dulces, aguas gaseosas, etcétera. Esto significa que dichos artículos no dan al organismo ningún otro elemento nutritivo aparte de los glúcidos. Y las diferencias en valor nutritivo que algunos autores atribuyen a los distintos tipos de azúcar es tan pequeña, que podemos afirmar que todos ellos son igualmente superfluos.

Lo más importante que debemos comprender, es que el cuerpo necesita nutrirse y es indispensable seleccionar adecuadamente los alimentos. De esto se desprende que cuando consumimos más azúcar que cereales, frutas o legumbres, se provoca la desnutrición. Es la diferencia entre sentirse bien o encontrarse siempre fatigado o desganado.

Los males que produce el azúcar

Si se conocieran ampliamente las estrechas relaciones que existen entre el abuso sistemático del azúcar y ciertas enfermedades fatales, el público moderaría su consumo.

Las "enfermedades de la opulencia" que se observan en los países ricos, por lo general están relacionadas con el elevado consumo del azúcar, así como la práctica del sedentarismo, la tensión nerviosa y el cigarro. Esta correlación de diversos factores forma un todo y ningún elemento debe descuidarse.

¿Qué enfermedades propicia el consumo excesivo del dulce? Algunos científicos han demostrado en animales y humanos, que el azúcar es factor de obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, caries dental, así como problemas de la piel, úlceras del duodeno, gota, etcétera. Otros expertos, aunque han encontrado alguna relación, quisieran realizar otros estudios antes de dar una opinión.

Enfermedades coronarias y los triglicéridos

Uno de cada tres hombres de más de 45 años muere de enfermedad coronaria. El proceso de esta enfermedad es muy complejo y aún no está bien definido. Existe, sin embargo, la siguiente hipótesis: las plaquetas (corpúsculos de la sangre) se aglomeran y forman grumos. Estos se combinan con colesterol (ciertas grasas) y la masa se deposita sobre las paredes interiores de las arterias, perjudicando la circulación de la sangre. Esta enfermedad se llama arterioesclerosis, que puede presentarse sin que aparezca ningún signo revelador.

Pero el colesterol no es el único cuerpo graso involucrado en este mal: también los triglicéridos son responsables.

Numerosos hombres de ciencia creen que los triglicéridos son causa aún más frecuente de la arterioesclerosis que el colesterol. Y aunque aún no se prueba que el azúcar provoque un aumento del colesterol, sí se sabe que los glúcidos están ligados a la formación de triglicéridos. Y de estos, la sacarosa es mucho más sospechosa que el almidón. De acuerdo con lo anterior, el azúcar refinada conduciría a una elevación de los triglicéridos de la sangre.

Obesidad

El papel del azúcar como elemento determinante de la obesidad es fácilmente demostrable: una dieta elevada de este producto degenera casi siempre en aumento de peso. La obesidad es un fenómeno estrechamente ligado al nivel sanguíneo de los triglicéridos.

Diabetes

La sacarosa (azúcar de caña) y no el almidón o la lactosa, es una vez más la acusada del daño.

Como es sabido, algunas personas tienen una propensión genética a la diabetes, pero aún éstas, podrían evitarla disminuyendo su consumo de sacarosa.

La caries dental

No es necesario lavarse los dientes con alguna pasta dental maravillosa para evitar las caries; con un buen cepillado, y eliminar el azúcar de la dieta, será suficiente.

No existe la caries sin "placa dental". Esta substancia gelatinosa se produce por la descomposición de los alimentos particularmente del azúcar, en los dientes. Por otra parte, para eliminar la placa dental se necesita, más que un superdentífrico, una cepillada correcta.

Recomendaciones

La fuerza de la costumbre hace difícil abandonar un producto tan arraigado como el azúcar. Pero bien vale la pena intentarlo:

•Es perfectamente posible y necesario eliminar el azúcar de las recetas culinarias. En la preparación de pasteles, bizcochos, tartas, pudines, galletas y panes, reducir a la mitad la cantidad de azúcar prescrita, es completamente factible. El aspecto visual del platillo continúa siendo igual y el sabor es muy aceptable. Después de cierto tiempo, y ya habiendo disminuído el gusto por el azúcar, uno puede definitivamente reemplazarla por fruta fresca o seca. Igualmente, en los cereales se puede sustituir el azúcar por frutas frescas o secas.

•Compre fruta fresca o congelada sin azúcar, o en conserva en su jugo natural. Hay que evitar las frutas en conserva, por estar bañadas en un jarabe espeso cuyo contenido de dulce alcanza 35 por ciento o más.

•Prefiera el yogurt natural, al cual usted mismo —si lo desea—, pueda agregar frutas. El que se ofrece preparado es muy azucarado.

•Considere las frutas como un postre. En este sentido, los preparados como la macedonia, los batidos suaves de frutas, las gelatinas caseras, las ensaladas y los yogurts de frutas ofrecen una excelente posibilidad de sustitución.

•La mantequilla de cacahuate (sin azúcar, naturalmente), el queso, las compotas de frutas no azucaradas, son también buenas para evitar las mermeladas o mantequillas de caramelo. Y recuerde siempre que la alimentación que aquí sugerimos proporciona una energía más durable.

- GUÍA DEL LECTOR -

revista del consumidor ofrecerá a sus lectores, cada seis números, una guía de los temas tratados en las publicaciones anteriores, en la espera de que con esto se facilite la tarea de consulta y referencia.

El contenido de estas revistas es de gran interés general y pueden, en muchos casos, significar un ahorro real en su presupuesto, además de que aportan una serie de buenas ideas para organizar de mejor forma su consumo.

Cada una de las materias dadas a conocer en números pasados es independiente de la otra y no volverán a ser presentadas por lo menos en un futuro próximo.

Se recomienda, entonces, contar con toda la colección de la Revista del Consumidor. Solicítela cualquier día hábil de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. a:

Lic. Víctor Manuel González Rivera
Jefe de Difusión
o a la señorita Ana Ema Blum
Tel.- 550-47-55 Ext.- 137
Instituto Nacional del Consumidor
Insurgentes Sur No. 1871
México 21, D.F.

Volumen I•Número 1•Noviembre de 1976

—Cómo comprar un coche usado ..... pág. 6
—Qué es la Procuraduría Federal del Consumidor ..... " 12
—El Invitado del Mes: Renato Leduc ..... " 13
—La Salud y Usted: peligros de la automedicación ..... " 14
—Qué es el FONACOT ..... " 16
—El Presupuesto Hogareño: la compra de alimentos ..... " 17
—Las Innovaciones: ¿cuáles son falsas? ..... " 20
—Las Planchas Eléctricas (estudio comparativo) ..... " 22
—La Entrevista del Mes: Armando Victoria Galván ..... " 32
—El Consumidor en el Mundo: la salud ..... " 34
—La Ley Federal de Protección al Consumidor en Preguntas ..... " 36
—Las Ventas a Domicilio ..... " 37
—Consejos al Consumidor: vivir con poco ..... " 42
—Cómo quejarse ..... " 44
—Las Preguntas del Mes ..... " 47

Volumen I•Número 2•Diciembre de 1976

—Notas de Consumo ..... pág. 52
—Los Juguetes (estudio) ..... " 54
—Las Preguntas del Mes ..... " 61
—La Salud y Usted: los antigripales ..... " 63
—El Presupuesto Hogareño: la dieta adecuada ..... " 65
—La Entrevista del Mes: José Gálvez ..... " 68
—Los Consomés Concentrados (estudio comparativo) ..... " 70
—Las Tarjetas de Crédito (reportaje) ..... " 80
—El Invitado del Mes: Raúl Prieto ..... " 82
—La Planificación del Gasto ..... " 83
—El Consumo del Agua ..... " 91

Volumen I•Número 3•Enero de 1977

—El Consumidor en el Mundo: los aerosoles ..... pág. 100
—Las Pilas Electroquímicas (estudio comparativo) ..... " 102
—La Salud y Usted: vitaminas y minerales ..... " 110
—El Presupuesto Hogareño: el pescado ..... " 114
—Cereales Industrializados (estudio comparativo)..... " 118
—La Entrevista del Mes: Juan José Arreola ..... " 128
—Diversiones Dominicales: el D. F. (reportaje) ..... " 130
—El Invitado del Mes: Barry Pain..... " 136
—La Seguridad en Casa (reportaje)..... " 137

Volumen I•Número 4•Febrero-Marzo de 1977

—El Consumidor en el Mundo: la leche materna ..... pág. 148
—Las Funerarias (estudio comparativo)..... " 150
—Las Preguntas del Mes..... " 156
—La Salud y Usted: la obesidad ..... " 158
—El Presupuesto Hogareño: el precio unitario ..... " 161
—La Entrevista del Mes: Angélica María..... " 164
—El Pescado en Cuaresma (reportaje) ..... " 166
—Los Coches 1977..... " 170
—El Invitado del Mes: José Agustín ..... " 176
—Diversiones Dominicales: los alrededores del D.F..... " 177
—Las Innovaciones: los hábitos de compra..... " 187
—El Azúcar (reportaje) ..... " 188

Volumen I•Número 5•Abril de 1977

—El Consumidor en el Mundo: los cinturones de seguridad..... pág. 196
—Los Condominios (estudio)..... " 198
—Las Preguntas del Mes..... " 204
—La Salud y Usted: la condición física ..... " 206
—El Presupuesto Hogareño: gastos fijos, gastos variables ..... " 209
—La Entrevista del Mes: Alfonso Arau ..... " 212
—Naranjas y Naranjadas (estudio comparativo) ..... " 214
—Diversiones Dominicales: vacaciones en campamento..... " 224
—El Invitado del Mes: Luis Suárez ..... " 228
—Notas de Consumo ..... " 229
—Las Innovaciones: el reloj digital..... " 234
—La Fotonovela (reportaje)..... " 236

Volumen I•Número 6•Mayo de 1977

—El Préstamo Hipotecario (estudio)..... pág. 246
—Las Preguntas del Mes..... " 250
—Desodorantes y Antitranspirantes (estudio comparativo) ..... " 254
—La Entrevista del Mes: Eduardo II..... " 261
—Quién es quién en los Precios..... " 263
—La Salud y Usted: la diarrea..... " 268
—El Invitado del Mes: Nancy Cárdenas..... " 271
—El Día de la Madre (reportaje)..... " 272
—Las Innovaciones: la moda..... " 275
—La Publicidad y la Ley Federal de Protección al Consumidor... " 278
—El Box (reportaje)..... " 281
—El Zapatero Remendón (reportaje) ..... " 285

Ojo con las ventas a domicilio

Las ventas a domicilio-en su casa o lugar de trabajo- no son como las demás. De costumbre, en un almacén o tienda usted puede revisar con calma y comparar la mercancía sin grandes presiones por parte de los vendedores, y salir cuando quiera con o sin el producto. Esto no sucede en las ventas a domicilio.

Sea inteligente, entonces, y recuerde:

- Dése tiempo para comparar el artículo que piensa comprar, con los que se venden en tiendas establecidas. Muchas veces, la mercancía que le venden en su casa es más cara y de calidad inferior.
- Nunca trate con un vendedor que no traiga una credencial de identificación.
- No tenga prisa. Tómese un par de días para pensar la venta antes de firmar algún documento. Un vendedor honesto le dará tiempo para pensarlo. Desconfíe de vendedores con "ofertas" urgentes que sólo son válidas "para hoy".
- Exija todo por escrito. Las promesas verbales no tienen fuerza legal y le pueden defraudar.
- Piense si usted realmente necesita y puede pagar el artículo que desea adquirir. Es mucho mejor prevenir que lamentar.
- Lea el contrato con mucho cuidado antes de firmarlo. Tome en cuenta no sólo el valor del producto sino también los intereses y otros cargos adicionales, como gastos de investigación de crédito, apertura del mismo, quebrantos, seguros, etc., que pueden aumentar el precio total en una forma asombrosa. Jamás firme un contrato que tenga espacios en blanco y revise particularmente las cláusulas escritas en letra pequeña.

Si usted sigue todos estos pequeños consejos, probablemente no tendrá problemas.

Sin embargo, le queda una última arma. La Ley Federal de Protección al Consumidor le da cinco días hábiles después de haber firmado el contrato para cancelarlo. Este es un derecho legal, y el vendedor no puede negárselo. Usted debe mandar por correo certificado, con acuse de recibo, por telegrama o entregar personalmente al vendedor, un aviso de anulación del pedido. La revocación del contrato hecha en esta forma, y dentro del tiempo mencionado, finiquita la operación y usted no tiene que pagar absolutamente nada.

Pero recuerde también, que lo más fácil es decir ¡NO! desde un principio. Aprenda a autoprotegerse. Es mejor.

Si usted participa, los demás no estamos solos

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

¡ACLAREMOS ESTO DE SALUD!

Por alguna extraña razón, todavía hay gentes que gustan de acompañar cada uno de sus jaiboles con un tronado "salud" de cortesía.

Curiosa costumbre porque, en la práctica, se está expresando un cumplido, para decirlo de alguna manera, al revés.

La "copa" -de más- mata de cirrosis hepática a unos 12 mil mexicanos anualmente.

Por su lado, otros 35 mil dejan de existir como consecuencia del alcoholismo, en el mismo lapso de tiempo.

Asimismo, un grupo importante de nacionales (los más afortunados), vegetan por las calles de nuestra ciudad con serias lesiones cerebrales o alteraciones severas en su conducta.

Aunque aquí no acaba la cosa: "empinar el codo" en exceso según diversas fuentes fidedignas, originan un 20 por ciento de los accidentes viales; la pérdida de la tercera parte del tiempo de trabajo de la población activa del país; e induce a cometer un sinnúmero de delitos graves. De hecho, en más de la mitad de las riñas en que hay sangre y la cuarta parte de los accidentes caseros que llegan a causar la muerte, está presente el alcohol.

¿Puede alguien entonces seguir hablando de salud?